

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學
家長教師會

致：各家長
由：家長教師會主席
事：家長減壓瑜珈班

日期：21-05-2018
通告編號：PTA09/2017-2018

本校與東華三院賽馬會「家·加愛」中心合作，繼早前於家長晚會負責「心」度同行講座後，該中心亦為本校家長安排了家長減壓瑜珈班，有關活動詳情如下：

	A 班	B 班
日期	29-05-2018 至 19-06-2018 (逢星期二、共四堂)	31-05-2018 至 21-06-2018 (逢星期四、共四堂)
時間	下午 1:45-3:15	下午 1:45-3:15
地點	健身中心(306室)／學生活動中心(307室)	
目的	1. 希望透過是項活動，讓家長透過瑜伽及正念練習，幫助家長舒展筋骨，察覺自己的身體需要及舒緩生活壓力。 2. 透過分享、探索與學習正念教養，提升家長對自身和子女的接納及學習以新的角度面對親子衝突。	
機構	東華三院賽馬會「家·加愛」中心	
費用	全免	
備註	1. 參加家長宜穿著運動服裝 2. A 班及 B 班內容相同	

註：B 班第一堂(5月31日)與「家長加油站」交流會同時間進行。

歡迎家長踴躍參加，請填妥回條並交回班主任。如有問題，請電 2630 6613 向古瑞龍老師或 2640 4968 向吳恩榮副校長查詢。

回 條

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學家長教師會主席：

有關 貴會通告 PTA09/2017-2018【家長減壓瑜珈班】，本人已知悉。

本人 參加家長減壓瑜珈班。姓名：_____ 聯絡電話：_____

參加人數合共：_____ 名

參加 A 班 參加 B 班

因事未能參與。

學生姓名：_____

班 級：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽名：_____

與學生關係：_____