



各位家長：

有關「家長鬆一鬆」減壓工作坊事宜

管教孩子的成長過程中必然會遇到不同的挑戰與挫折，然而家庭成員的情緒和行為會影響家庭如何發揮其效能，抱持正向思維和健康身心的家長更能調節其情緒，並投入與子女進行正面的溝通，從而教導子女符合社會期望的行為和態度。為了讓家長能掌握照顧自己身心健康的方法，本會現邀請「社區藥物教育輔導會」舉辦減壓工作坊，詳情如下：

日期：	2023 年 1 月 12 日 (星期四)
時間：	上午 9:00 - 10:00
地點：	本校禮堂
講者：	黃偉杰先生 (社區藥物教育輔導會)
講題：	「家長鬆一鬆」減壓工作坊
內容：	1. 探討日常生活中的潛在壓力來源； 2. 關顧自身精神健康，了解情緒管理的方法； 3. 認識因壓力而濫藥的禍害； 4. 參與含運動或藝術創作元素的減壓活動。
對象：	全校家長
備註：	1. 家長須在回校前完成快速抗原測試，並拍下顯示陰性結果的測試棒照片 (在測試棒上註明姓名和日期)，進入校園時須展示照片讓教職員檢查。 2. 是次講座屬「農圃進修學院」課程，凡出席本工作坊的家長，可獲取學分 1 分。家長請自行帶備「農圃進修學院」紀錄冊。如家長第一次出席講座/工作坊，則屆時將獲發紀錄冊一本。 3. 為鼓勵家長準時出席「農圃進修學院」舉辦之講座及工作坊，凡遲到逾半小時或以上之家長均不獲發該次講座/工作坊之學分，敬請家長留意。

請於 2023 年 1 月 10 日 (星期二) 或之前簽閱電子回條。

*如有任何查詢，歡迎與學校社工李建成先生聯絡 (電話：2711 0682)

農圃道官立小學家長教師會主席

狄振華先生謹啟

二零二三年一月六日

✂-----✂

2022/2023 農圃家教會通告第 018 號

回條

狄主席：

本人已知悉 2022/2023 農圃家教會通告第 018 號，有關「家長鬆一鬆」減壓工作坊事宜。

本人 * 樂意 參與是次家長工作坊。

* 無暇 參與是次家長工作坊。

(*請在適當的 內加上 ✓。)

____年級____班學生____()

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

二零二三年一月 日