



元朗公立中學校友會鄧英業小學  
22/23 學生支援組  
優質家長工作坊系列二  
(小一至小六年級學生適用)

通告編號：2223214

日期：8-3-2023

敬啟者：

每天生活忙忙碌碌，既要打點家中各樣事務，又要記掛孩子的學業，甚至要為家中經濟打拼，很多時也容易忽略了自己身心靈的需要。有見及此，舉辦『齊來身心鬆一鬆』優質家長工作坊(二)，透過安靜覺察的練習及藝術創作，在關顧自己內在需要時，讓自己有休息及重新得力的機會。現臚列工作坊資料：

- 工作坊名稱：『齊來身心鬆一鬆』優質家長工作坊系列(二)  
內容：透過安靜覺察的練習及藝術創作，讓自己有放鬆身心的機會。  
負責人：學校社工林姑娘  
適合年級：小一至小六年級學生之家長  
活動日期：2023年3月22日(星期三)  
活動時間：上午9時正至中午12時正(請於開始工作坊前10分鐘到達)  
活動地點：地下會議室  
協辦機構：東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心  
備註：  
1. 由於工作坊有放鬆操練的環節，建議參加者穿上輕便的服裝。  
2. 如當天因事未能參加工作坊，請致電回校通知林姑娘。  
3. 如遇天氣惡劣或因特殊事故而學校停課，當天活動將會取消。  
4. 若有任何查詢，請聯絡林姑娘(電話:2617 8200)。

此致  
貴家長



元朗公立中學校友會鄧英業小學 謹啟

【22/23 學生支援組優質家長工作坊】回條

通告編號：2223214

日期：8-3-2023

敬覆者：

(請於合適□中填上✓)

本人已知悉 貴校舉辦優質家長工作坊系列二之詳情，並

同意參加是項活動，家長出席者姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_

不同意參加是項活動

此覆

元朗公立中學校友會鄧英業小學

家長簽署：\_\_\_\_\_

班別：( ) 學生姓名：( )

聯絡電話：( ) 緊急聯絡電話：( )

2023年 月 日

※請利用內聯網電子通告回覆。