

浸信會永隆中學家長教師會
2025-2026 年度家長減壓工作坊

敬啟者：

為協助家長舒緩壓力，提升身心靈健康，改善個人心理和生活質素以達至提升家長正向管教能耐，本會將於 2025 年 9 月舉辦以下的家長減壓工作坊。誠邀 閣下參加，詳情如下：

課程名稱	家長靜心礦香石 x 表達藝術工作坊 
日期、時間及地點	19/09/2025 (星期五) 09:30-11:30 7 樓 703 室 (需赤腳進行活動)
課程介紹	讓家長透過體驗製作礦香石物件及靜觀活動放鬆減壓，並提高對身心靈健康的意識。由註冊藝術治療(表達藝術)治療師及註冊輔導員帶領靜觀律動、放鬆練習，配合音樂及輕鬆氛圍，體驗自行設計的礦香石製作過程。
課程費用	按金 \$100 (將於出席並完結課程後即場退回) *課程費用全數由家長教師會津貼
導師	「蕃茄表達藝術治療舍」導師
人數	每班 20 人
家長學堂學分	2 分 (活動興趣類別)

備註：

1. 若報名人數眾多，本會將以**抽籤形式**決定入選名單，抽籤結果將於 12/9(五)公佈。
2. 本會將以 eclass 短訊形式，通知入選的家長於 15/9(一)或 16/9(二) 11:45-13:20 到學校地下家長資源中心(G03 室)辦理確認報名手續及繳費，家長亦可委託子女代為辦理。
3. 如未能於上述時間繳費者作放棄論。名額將由候補補上。
4. 為便利家長之間的交流，敬請參與活動的家長不要攜同子女出席，不便之處，請見諒。

此致
貴家長

浸信會永隆中學家長教師會主席



張浚恩謹啟

二零二五年九月三日

-----回條-----



S25020

敬覆者：頃閱來函，知悉有關 2025 年 9 月舉行之家長減壓工作坊事宜。

本人意願如下：

☐ 決定參加

參加(✓)	課程名稱	課程費用
	家長靜心礦香石 x 表達藝術工作坊	\$100 (按金)

聯絡資料如下：

家長姓名	聯絡電話(手提)

☐ 未克參加

此覆

浸信會永隆中學家長教師會主席

學生姓名：_____

班別：_____班號：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二五年九月____日