



## 基督教香港信義會信義中學

家長教師會通告 20007《第二十一屆優質家長進修學院第四次講座》

25/2/2021

ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School

敬啟者：

優質家長進修學院（簡稱「優院」）有賴各位家長多年的支持，創辦至今已到第二十一屆。走入青少年的內心世界，協助家長了解青少年的心態行為，從而方便父母管教子女，共創家長子女雙贏局面，是優院的宗旨。

本屆優院的第四次講座以「躍動身心靈」為題，與家長一起探討，當面對子女成長的挑戰或情緒受困擾，家長如何透過正念來照顧自己的身心，並探討建立親子關係及和諧氣氛的方法。盼望 台端能撥冗出席，因著我們攜手的努力，願孩子們能獲得最大的益處！

日期：二零二一年三月十八日（星期四）

時間：下午七時三十分至九時三十分

地點：網上舉行（透過 ZOOM 軟件，會議編號：430-993-6029；密碼：278022）

主題：「躍動身心靈」

內容：1. 認識面對子女成長的挑戰或情緒受困擾，家長如何透過正念來照顧自己的身心。  
2. 認識建立親子關係及和諧氣氛的方法。

費用：每位二十元（父母一同參加只收一位費用）

講者：生命熱線 郭佩盈姑娘（程序策劃經理）

回條交回學校，費用可與回條一併交回。若網上報名，費用可待學生回校時交予校務處轉交劉姑娘。

此致

貴家長

副主席 \_\_\_\_\_ 謹啟

梁冠芬校長

主席 \_\_\_\_\_ 謹啟

李婉儀女士

二零二一年二月二十五日

----- ✂ -----  
[回條]（家長教師會通告 20007《第二十一屆優質家長進修學院第四次講座》）

（必須於三月二日或以前交回班主任轉交校務處岑小姐收）

敬啟者：本人將 參與 / 不參與「躍動身心靈」講座。

出席人數 \_\_\_\_\_ 位 姓名：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

網上報名：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScR1DkHSEAWHE1gdyZRYuXSHgYeHeSxAGeEEJbMJMWxRSS8Yg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScR1DkHSEAWHE1gdyZRYuXSHgYeHeSxAGeEEJbMJMWxRSS8Yg/viewform?usp=sf_link)

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_（ ）

二零二一年 月 日



家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_