



基督教香港信義會信義中學

家長教師會通告 23006 《第二十四屆優質家長進修學院第二次講座》

1/11/2023

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，創辦至今已到第二十四屆。走入青少年的內心世界，協助家長了解青少年的心態行為，從而促進父母管教子女，共創家長子女雙贏局面，是優院的宗旨。

本屆優院的第二次講座以「愛笑瑜珈笑出健康」為題，與家長一起探討壓力如何影響身體狀況，學習如何用「笑」來做運動，並探討如何用「笑」結合瑜珈的呼吸方法，達致減壓、愉快的心境。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：二零二三年十一月十六日（星期四）

時間：下午七時三十分至九時三十分

地點：基督教香港信義會真理堂（窩打老道五十號）

主題：「愛笑瑜珈笑出健康」

內容：1. 探討壓力如何影響身體狀況

2. 學習如何用「笑」來做運動

3. 探討如何用「笑」結合瑜珈的呼吸方法，達致減壓、愉快的心境

費用：每位二十元（父母一同參加只收一位費用）

講者：余狄夫先生（笑出健康協會）

回條交回學校，費用請於講座當天繳交。如已於中一迎新日繳交費用，亦請在回條列明。

此致

貴家長

副主席 梁冠芬 謹啟

梁冠芬校長

主席 Ling 謹啟

黃艷玲女士

二零二三年十一月一日

[回條]（家長教師會通告 23006 《第二十四屆優質家長進修學院第二次講座》）

（必須於十一月三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「愛笑瑜珈笑出健康」講座。

出席人數 _____ 位 姓名：_____ 姓名：_____

*費用 20 元已在中一迎新日繳付 ☐

學生姓名：_____

家長簽署：_____

班 別：_____（ ）

家長姓名：_____

二零二三年 _____ 月 _____ 日

聯絡電話：_____

