



基督教香港信義會信義中學

家長教師會通告 24002 《第二十五屆優質家長進修學院第一次講座》

25/9/2024

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，創辦至今已到第二十五屆。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。

本屆優院的第一次講座以「壓力卸貨區」為題，與家長一起了解情緒與認知障礙的關係，學習「卸千巾」穴位按摩手法，為自己及家人舒緩壓力，與及認識如何協助子女面對壓力，促進精神健康。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：二零二四年十月十日（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：「壓力卸貨區」

內容：1. 了解情緒與認知障礙的關係

2. 學習「卸千巾」穴位按摩手法，為自己及家人舒緩壓力

3. 認識如何協助子女面對壓力，促進精神健康

費用：每位二十元（父母一同參加只收一位費用）

講者：梁家寶女士（一對手學園）

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 Ding 謹啟

黃艷玲女士

二零二四年九月二十五日

[回條]（家長教師會通告 24002 《第二十五屆優質家長進修學院第一次講座》）

（必須於九月二十七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「壓力卸貨區」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：_____

二零二四年 月 日

聯絡電話：_____