

「椅子瑜伽」家長工作坊

在教養路上，家長堆積了不少壓力、緊張和疲倦，因此，駐校社工將與資深體適能教練劉保祿先生 (Paul Lau) 舉辦「椅子瑜伽」家長工作坊，讓家長為自己紓壓。現誠邀各家長參加，茲將有關活動列下：

日期：	2023 年 3 月 14 日 (星期二)
時間：	上午 10 時 30 分至上午 11 時 55 分
地點：	本校 3 樓視藝室
費用：	全免
對象：	本校家長
人數：	6-20 人
內容：	只需坐於椅子上，就可輕鬆地體驗瑜伽動作，為身心作出舒展。
備註：	請穿著輕便衣著參加。

祈請於 3 月 6 日 (一) 或之前簽填覆函，俾憑辦理。如有任何查詢，請致電本校 (電話:2712 1543) 與駐校社工劉潔瑩姑娘聯絡。

此致
貴家長 台鑒

易惠如校長 啟

主曆二零二三年三月三日



覆 函

敬覆者：頃閱 貴校二零二二年度第 118 號通告。

本人* 參加 「椅子瑜伽」家長工作坊，崙此函覆。

家長聯絡電話：_____

不參加 「椅子瑜伽」家長工作坊，崙此函覆。

*請在所選方格內加✓號

此覆
基督教香港信義會紅磡信義學校
易惠如校長 台鑒

_____年級_____班_____ ()

家 長：_____簽署
(118)

主曆二零二三年三月六日