國民學校
KWOK MAN SCHOOL

通告第 224/25 號
（小四至六適用）

電話：2981 0432
傳真：2981 6345

地址：長洲 國民路 30 號

大手牽小手：身心減壓系列工作坊度(高小)

各位家長：

在孩子的成長過程中，適度的壓力是推動力，但過大的壓力則可能影響情緒及學習表現。為了幫助學生及家長掌握有效的壓力管理技巧，建立健康的身心狀態，本校將舉辦「大手牽小手：身心減壓系列工作坊」。本計劃透過四個循序漸進的環節，引導學生及家長認識壓力，並親身體驗多種有趣的減壓方法。活動詳情如下：

日期：（星期二）	5 月 5 日、 5 月 12 日、5 月 19 日(學生課) 5 月 26 日（親子課）
時間：	下午 3 時 15 分至 4 時 30 分
課程大綱：	第一節：認識壓力的來源，體驗初階減壓方法。 第二節：認識自己受壓下的反應，減壓方法體驗 第三節：認識自己使用的減壓方法，減壓方法體驗 第四節：家長及學生減壓工作坊
地點：	第 6 室(6B 課室)
對象：	小四至小六學生及家長
名額：	12 名學生
費用：	全免
小組負責人：	明愛賽馬會長洲青少年綜合服務

備註：

1. 由於第四節（5 月 26 日）設有親子共同參與環節，凡家長能親自出席該節活動者，學校將予以優先錄取。
2. 若報名人數超出 12 名之名額，校方將以抽籤方式決定錄取名單。**錄取結果將透過 eClass 系統發送通知**，屆時請家長留意手機訊息。
3. 如日後學校上課時間有改動，屆時將通知家長相關安排。

敬希家長鼓勵 貴子弟參加。請填妥回條於 3 月 11 日或之前交回譚卓欣老師，以便辦理。

國民學校校監　盧雲佳
校長　郭婉琪　謹啟

二零二六年三月六日

✂ ----------

大手牽小手：身心減壓系列工作坊(高小)
【回條】

通告第 223/25 號

國民學校校長：

本人 *同意 / 不同意 敝子弟參加身心減壓系列工作坊。

本人 *同意 / 不同意 與敝子弟參加 5 月 26 日親子課。

敝子弟將 *自行放學 / 家長接送 回家。

*請刪去不適用者

家長簽署：_____謹覆

日　　期：2026 年____月____日