



2023/24 年度 家長教師會通告 第 4 號

各位家長：

## 有關「好心晴家長減壓講座」事宜

家長在親職照顧上會面對各種壓力，除料理家務外，亦不時為子女的成長和學業着急，特別在測考時間，家長通常形成心理壓力，繼而變得無耐性和容易發脾氣。因此，家長需懂得適當地減壓，以免影響親子關係。故本校將舉行相關講座，旨在讓家長透過舒緩身心的壓力，以提升家長自我照顧的意識。歡迎家長出席有關活動。請於 10 月 3 日(星期二)前填妥回條。如有任何查詢，請與陳姑娘聯絡(電話：26584062)。

講座詳情如下：

1. 日期：	2023 年 10 月 17 日 ( 星期二 )
2. 時間：	下午 1 : 30 至下午 3 : 00
3. 內容：	了解家長教育子女的壓力和親子關係的相互影響，學習減壓技巧。
4. 講員：	香港心理衛生會賽馬會恆悅坊註冊社工
5. 地點：	G02 室
6. 對象：	小一至小六家長

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二三年九月二十六日

✂

## 回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學 2023/2024 年度家長教師會通告第 4 號，有關「好心晴家長減壓講座」事宜，內容經已知悉。

- 本人\*  將出席以上工作坊  
\*  未能出席以上工作坊

( )班學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二三年 月 日