



敬啟者：

孩子步入中學，開展了人生的新一頁。在陪伴子女面對升中適應與轉變的過程中，家長在付出愛心與耐心的同時，亦面對著不少挑戰與壓力。為了支援家長的心靈健康，本校社工特別舉辦中一家長減壓工作坊，期望為大家在忙碌的生活中，開闢一個放鬆身心的空間。

是次工作坊將透過溫暖的織物觸覺與重複的編織動作，協助家長平衡感官、舒緩壓力。我們誠摯邀請各位中一新生家長踴躍參與，暫時放下日常繁瑣，給自己一份療癒的禮物。工作坊詳情如下：

1. 活動名稱	「慢活編織」減壓工作坊
2. 活動內容	透過一針一線的規律動作，練習專注與正念，親手製作一個獨一無二的手作袋，感受靜心的力量。
3. 活動日期	2026年9月18日(五)
4. 活動時間	上午10時正至中午12時正
5. 小組地點	學校108室(暫定)
6. 名額	12位家長
7. 活動對象	本校學生家長(名額有限，先到先得)
8. 費用	全免
9. 負責人	輔導主任鄧卓明老師或學校社工顏曉彤姑娘
10. 備註	成功報名的家長將會於活動兩星期前收到短信確認報名

現請 家長如有興趣參加是項活動，請於網上回覆顏曉彤姑娘。

如有垂詢，歡迎致電本校 2320 4557 與鄧卓明老師／顏曉彤姑娘聯絡。

此致

貴家長

校長



謹啟

2026年9月2日

【回條】26045《家長聚樂園小組》

請於9月7日或之前於網上回覆

敬覆者：

來函報名《家長聚樂園小組》活動事宜。

☐ 本人樂意參加 是次工作坊。

☐ 本人未能參加 是次工作坊。

此覆

基協中學羅校長

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

學生姓名：_____

班 別：_____ 學號：_____

2026年____月____日