

東華三院邱子田紀念中學
2022/23 學年 家長教師會通告
「家長減壓系列-和諧粉彩工作坊」

各位家長：

家教會、救世軍學校社會工作服務及救世軍屯門東青少年綜合服務合辦《家長減壓系列-和諧粉彩工作坊》，現誠意邀請大家參與。希望透過和諧粉彩的獨特指繪方式，讓家長在繁忙的生活中能享受「ME TIME」，並給予自己空間和時間，感受自己的情緒，整頓自己的心靈，令自己更有力量面對生活的挑戰。工作坊的詳情如下：

目標

- 認識自身情緒及其影響，從自己的感觀出發，舒緩情緒及日常生活的壓力。
- 透過家長平台，分享舒緩情緒及壓力的方法，鼓勵互相交流及學習善待自己。

日程

工作坊節數	日期	時間	地點	內容
(I)	19/11/2022(六)	10:30-12:00	學校	- 領取物資 - 簡介各項工具的用法及注意事項 - 和諧粉彩體驗
* (II)	26/11/2022(六)	11:00-12:00	學校或線上*	- 透過和諧粉彩繪畫，以不同主題創作，感受情緒及舒緩壓力
* (III)	3/12/2022 (六)			
* (IV)	10/12/2022(六)			
(V)	7/1/2023(六)	10:30-12:00	學校	- 繪畫體驗 - 帶回過去畫作，作品展覽，一起分享和回顧

*建議家長到學校參與全部 5 節工作坊，如家長選擇以線上形式參與第(II)至(IV)節工作坊，請在回條部份註明。

請於 2022 年 11 月 3 日前填妥 eClass 電子通告回條，如有任何查詢，請致電 2465 2205 聯絡李嘉玲老師或韋婉蘭姑娘。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀 謹啟

二零二二年十月三十一日

備註：

1. 費用全免，惟參加者須出席全部 5 節工作坊。
2. 名額有限，如報名人數超出名額，將會以抽籤方式決定參加者名單。