

家長教師會「負重、放下」工作坊 通告

敬啟者：

家長們除了每天的體力消耗，心裏那份「看不見的重量」——對子女的擔憂、生活的壓力、忙碌後的疲憊——又該如何處理？

本會邀請大家走進健身世界，放下家務及工作的瑣碎，來一場專屬於你的「負重」與「放下」練習，讓家長學習在日常繁忙的生活中作放鬆及減壓，迎接更多挑戰。工作坊透過重量訓練、筋膜放鬆、全身拉筋，讓身體變得強壯。在運動間隙，我們將探討家長日常面對的「情緒重量」，也學習安全地「放下」壓力，不讓心靈過勞。最後，結合呼吸法，拉開繃緊的神經，讓身心回歸平衡，找回內心的空間，歡迎各家長踴躍參加，活動詳情如下：

日期：10/4, 17/4, 24/4, 8/5（星期五）	時間：下午2時至4時
地點：待定	對象：本校家長
人數：10人以內	費用：全免

備註：參加者須自備水、毛巾，並穿著輕便運動服參加活動。

[專業導師 Fion]

家教會很榮幸邀請了家長校董兼籌委 Fion 來指導家長們。她熱愛運動，除了已獲取私人健身教練證書之外，亦完成空中瑜伽、空中呼拉圈、旋轉空中瑜伽與頌鉢療癒教練證書。她一直追求身心靈健康，希望可以透過分享與大家一起成長。

參加者需於 2026 年 4 月 7 日（星期二）中午 12 時前遞交回條，逾時恕不受理。如參加活動人數多過 10 人，校方會進行抽籤。家教會收妥回條後會以 WhatsApp 回覆有關家長，如有任何疑問，請致電 2640 4933 向紀嘉惠老師查詢。

此致
貴家長

曾壁山(崇蘭)中學校長
何沛勝校長
二零二六年三月三十一日

家長教師會
「負重、放下」工作坊 回條

NP25-98

- 本人 參加「負重、放下」工作坊，參加人數：_____人，
家長聯絡電話：_____ (用作接收 WhatsApp 取錄確認通知)
 不參加「負重、放下」工作坊。

此覆
曾壁山(崇蘭)中學

學生姓名：_____
家長姓名：_____
家長簽署：_____

二零二六年四月 日