



五邑工商總會學校
「草本時光」之家長舒壓工作坊

通告：260

敬啟者：

為了讓家長減壓及建立家長支援網絡，本校將舉辦「草本時光」之家長舒壓工作坊。透過工作坊，一同製作艾草錘以及簡單按摩技巧，促進家長之間的互動、增進情誼，並紓緩家長照顧子女的壓力。現誠邀家長出席，詳情如下：

日期：	2026年6月5日(五)
時間：	上午8:30 - 10:00
地點：	音舞室
對象：	一至六年級家長
名額：	名額20位，如參加人數超出所限，將抽籤決定，獲選者將於5月29日(五)前收到電話通知，沒有收到通知則作落選論。
活動內容：	1. 學習呼吸靜觀及舒展身體待方法 2. 認識艾草 3. 製作艾草錘 4. 分享簡單按摩技巧
導師：	同理行輔導服務中心社工
費用：	全免

請家長填妥以下回條，著貴子弟於5月21日(四)或前交回班主任。如有查詢，請與劉紀君姑娘聯絡。

此致

貴家長



校長

宗燕芬

謹啟

宗燕芬

二零二六年五月十八日

回條

通告：260

敬覆者：有關「草本時光」之家長舒壓工作坊事宜，本人業已知悉，現簽覆如下：(請在適當的□內填上✓號)

1. 本人有意參加上述活動。
 2. 本人無意參加上述活動。

此覆

五邑工商總會學校校長

學生姓名：	()	家長簽署：
班別：		日期：2026年5月 日