

東華三院邱子田紀念中學  
家長教師會 - 2022/23 學年會員通訊  
《家長減壓系列-和諧粉彩工作坊-春日篇》

敬啟者：

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-春日篇》，延續上季的參加者的志願，誠意再舉辦和諧粉彩工作坊。希望透過和諧粉彩的獨特指繪方式，讓家長感受在繁忙的生活中能享受「ME TIME」，並給予空間和時間，讓自己感受自己的情緒，整頓自己心靈，令自己更有力量面對生活的挑戰。工作坊的詳情如下：

活動目標：(1) 認識自身情緒及其影響，從自己的感觀出發紓緩情緒及日常生活的壓力。  
(2) 透過家長平台，分享紓緩情緒及壓力的方法，鼓勵互相交流及學習善待自己。

日期：二零二三年二月十八日（星期六）及  
二零二三年二月二十五日（星期六）

時間：上午十時三十分 至 中午十二時正

地點：本校

活動內容：(1) 簡介各項基本工具用法及注意事項  
(2) 和諧粉彩體驗  
(3) 透過和諧粉彩繪畫，以不同主題創作，感受情緒及紓緩壓力

負責老師：李嘉羚老師及韋婉蘭姑娘

煩請家長於二零二三年二月十八日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電2465-2205 聯絡負責老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長  
葉偉儀謹啟

二零二三年二月十六日