



東華三院邱子田紀念中學 TWGHs Yau Tze Tin Memorial College

通告編號：2425/SA199/M00/PTA/LC

致：全體學生及其家長

各位家長：

親子瑜珈伸展工作坊

本會計劃運用家長教育津貼舉辦〈親子瑜珈伸展工作坊〉。透過練習瑜珈伸展動作，幫助家長和子女放鬆身心，增強體能和靈活性。期望家長與子女透過呼吸練習和冥想訓練，學習管理壓力，提高心理健康水平，促進親子間的理解與合作，從而建立健康的生活方式。活動詳情如下：

親子瑜珈伸展工作坊

日期：二零二五年二月十五日、二月二十二日、三月一日、三月八日（星期六）

時間：上午十時三十分 至 中午十二時正

活動對象：全校學生及其家長

活動地點：本校活動室

名額：名額二十人（家長或學生可單獨報名，惟本會鼓勵家長與子女一同參與）

費用：全免（每位按金現金港幣五十元正，出席全數4節課堂將獲全額退款）

服飾：柔軟、透氣的運動服，如棉或彈性布料（請避免穿著低胸或過於貼身的上衣）

負責老師：李嘉羚老師、陳蓉老師

備註：一、每個家庭最多四人報名。

二、只接受到校務處以現金付款，名額以繳交按金為準，名額有限，先付先得。

三、為確保活動順利進行，參加者宜提早約十五分鐘抵達活動地點。

四、課程包括瑜珈墊，如有需要，參加者可自備

五、本校及承辦是次活動的機構或會於其刊物、網頁、活動宣傳資料使用或向傳媒發布於活動所拍攝之照片及短片，參加者如回覆出席，即代表同意以上安排。

活動名額有限，如超出人數上限，將以報名先後次序決定參加者名額。敬希家長與貴子弟積極參與報名。煩請家長於二零二五年一月十三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。

特此通告



東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟

Tel : 2465 2205, 2467 4548 Fax : 2455 9466

1 Siu Hong Road, Siu Hong Court, Tuen Mun, N.T., Hong Kong