



獻主會溥仁小學
2022-2023年度通告
親子瑜伽活動
(小二至小三適用)

編號：222

敬啟者：

良好的親子關係有助減少家長與孩子之間出現的矛盾與衝突。故此，本校將舉行「親子瑜伽活動」，透過簡單、有趣的瑜伽式子及親子互動，提升孩子的手腳協調性，並促進家長與孩子間的關係。同時，藉著從遊戲中學習和瑜伽互動體驗，增加親子之間的默契。現誠邀家長到校與學生一同參與上述活動，活動詳情如下：

活動主題	親子瑜伽活動
日期	2023年5月23日(二)
時間	下午3時00分至4時30分
地點	三樓活動室
對象	8對親子(小二至小三學生及其家長，親子比例1:1)
費用	全免(由校本學生輔導服務津貼資助)
內容	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 簡單、有趣的瑜伽式子及互動遊戲體驗 ➢ 靜心呼吸練習及正向感恩分享
帶領導師	營瑜伽羅小姐(【美國瑜伽聯盟 RYT-200 瑜伽培訓課程導師】，已獲取【RCYT95 小時兒童瑜伽導師證書】) 及一名青年助教
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以上為親子活動，需要家長協助兒童完成瑜伽式子。 2. 活動中要求參加者運用身體做出不同的體式動作，不適合懷孕、服用長期性藥物、生病、長期病患或有身體殘疾的人士參與；如參加者對自己的身體狀況有懷疑，建議在開始瑜伽課程前諮詢合格專業醫師之意見。 3. 活動需要使用瑜伽墊。學生和家長可自備瑜伽墊，如沒有亦可向校方借用。 4. 如當天教育局宣佈小學停課，活動將取消。 5. 若報名人數過多，將以抽籤形式決定。 6. 凡獲正式取錄者，校方將在19/5(五)前在學生手冊內貼上通知貼紙以通知家長或監護人，落選者則不會收到通知。 7. 由於資源有限，報名後如未能出席，請於活動前最少一天致電回校請假。

煩請於5月17日(三)或前填妥回條，交回班主任稟辦。

如有疑問，請聯絡李可晴姑娘。

此致

貴家長



謹啟

余詩慧校長

2023年5月12日

回 條

敬覆者：

頃接 貴校本年度通告(2223-222)號，有關「親子瑜伽活動」，內容業已知悉。

請加上「✓」	選項
	本人及子女 * 有意 參與「親子瑜伽活動」，並 * 需要 / 無需 借用瑜伽墊。
	本人及子女 * 無意 參與「親子瑜伽活動」。

此覆

獻主會溥仁小學

班別：_____ 學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____ 聯絡電話：_____

2023年5月 日