



天主教鳴遠中學家長教師會

P.T.A. Of Catholic Ming Yuen Secondary School

「家長好精神」減壓市集及教育活動

敬啟者：

本會一向致力推動提升家長的心靈素質，眾多學術研究發現青少年的自我形象及精神健康會隨家長的情緒言行而變化，子女亦對家長的情緒反應非常敏感。因此，家長的情緒狀態是青少年精神健康的重要一環。本會將於五月十七日（星期六）舉辦「家長好精神」減壓市集及教育活動，活動內容豐富，包括：多項減壓活動及家長講座。

減壓市集活動多元化，設有不同主題攤位，讓家長及同學親身感受及參與其中，增加正能量。

家長講座主題為「一家大小好精神」，盼能透過是次專題講座協助父母在教養子女的漫長過程中，得到一些教育資訊和實踐方法，應邀擔任是次講座的講者為精神科專科丁錫全醫生。丁醫生是中文大學內外全科醫學士，香港精神科醫學院院士，香港醫學專科學院院士（精神科），香港大學醫學院榮譽助理教授，香港特殊學習障礙協會顧問及精神健康基金會副主席。

歡迎有興趣的家長携同子女一起參加，請從速報名。有關當日活動詳情如下：

「家長好精神」減壓市集及教育活動內容	
日期	二零二五年五月十七日（星期六）
時間	下午 1：00 - 3：45 減壓市集： A. 必選項目(45 分鐘)：正念•茶文化課程 B. 自選項目(15-30 分鐘)：正念•太極球、八鍛錦、正念•咖啡、正念•為食、正念•插花、按導•家居養生、手工DIY、淺嘗靜觀、草藥香囊
	下午 4：00 - 5：00 教育講座： 主題：一家大小好精神（丁錫全醫生）
地點	天主教鳴遠中學禮堂及風雨操場
注意事項	1. 費用全免(由「家長好精神」撥款資助)； 2. 是日活動建議穿著輕便服裝； 3. 將視乎報名人最增加 減壓市集 主題攤位； 4. 為更好預備物資， 減壓市集 活動需提前報名。

希望 台端參加是次活動。請於 2025 年 4 月 30 日(星期三) 或之前將填妥回條交回班主任。如有任何查詢，請致電校務處黃小姐聯絡（電話：2702 7102）。

此致
貴家長



二零二五年四月十五日

第二十八屆家長教師會主席 方羚女士 謹啟

《回 條》

【請於 4 月 30 日(星期三)或之前交回班主任查收】

方主席：

4月15日的來信已經收到，有關家長教師會於5月17日(星期六)舉辦《「家長好精神」減壓市集及教育活動》。

本人將 ☐會(出席人數為_____人)參加活動。(請繼續填寫下表)

☐不會參加活動。

(請用 ✓ 表示)

A. 必選活動(45 分鐘)

活動名稱	時間	選項<3 選 1>
正念 • 茶文化課程	1:00-1:45	
	2:00-2:45	
	3:00-3:45	

B. 自選活動(15-30 分鐘) <最多選 4 項>

項目	活動名稱	選項	項目	活動名稱	選項
1	正念 • 太極球		6	正念•插花	
2	八鍛錦		7	按導•家居養生	
3	正念 • 咖啡		8	手工 DIY	
4	正念 • 為食		9	淺嘗靜觀	
5	正念 • 閱讀		10	草藥香囊	

中____班 (班號：____)學生姓名：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二五年四月____日