

**TWHGs Sun Hoi Directors' College  
2024-2025 School Notice No. 18**

3 March 2025

Dear Parents,

**Parent-Teacher Association Newsletter**

Please read the attachment for details regarding the “Parent Mindfulness Stretching Workshop”.

Best regards,  
TWHGs Sun Hoi Directors' College



東華三院辛亥年總理中學家長教師會  
家長正念伸展工作坊

敬啟者：在現今社會，無論是照顧家庭或身處職場，家長均承受多方壓力，有見及此，家教會特意舉辦心理健康活動，詳情如下：

日期：2025年3月13日、20日、27日及4月3日（星期四）

時間：上午11:00 - 中午12:15

地點：5樓劇場

人數：12位家長（名額有限，先到先得）

內容：由社工帶領，指導「正念呼吸」，伸展與拉筋練習的正確方法，並配合小組分享，希望家長能將這些放鬆情緒的技巧應用在日常生活之中，藉此紓緩個人壓力。

裝備：輕便運動服、運動鞋、適量食水

費用：全免

報名：有意參加者，請填妥參加表格。截止報名日期為3月7日（星期五）。

若於3月11日（星期二）或之前未獲通知，即報名已被接納，請依時出席。

此致

貴家長

東華三院辛亥年總理中學家長教師會

2025年3月3日

---

回條（請於3月7日或之前回覆）

敬覆者：頃接來函，本人

參加

不參加

出席者姓名：\_\_\_\_\_