



同心家長會融合教育關注小組  
舉辦  
『輕鬆減壓無限 FUN』

不同人有不同的減壓方法，所以，最重要是找出最能令你減壓的方法。

『輕鬆減壓無限 FUN』的活動內容：自然療法、養生食療、功法(動作及呼吸)、穴位按摩等。讓家長可以愛錫自己、關心自己、輕輕鬆鬆地駕馭壓力，面對壓力時懂得找到方法幫助自己。令生活變得『更自在、更快樂！』

日期：14/3/18 及 18/4/18 (三) 時間：上午 9:45 - 中午 12:00

地點：大角咀柏景灣會所

內容：  
1. 壓力從那裡來？  
2. 壓能應往何處去？  
3. 不要讓壓力傷害自己的身體  
4. 認識從壓力過程中回復健康的『養生方法』。  
5. 如何將學會的應用於日常生活中成為一個習慣？

導師：註冊社工及瑜伽導師鄭美娟女士

對象：中心家長

名額：40 名 《名額有限，先報先得》

費用：全免

報名方法：請填妥報名表格，傳真或郵寄至海富家長資源中心  
(傳真號碼: 27841194/ 九龍旺角海泓道海富苑海欣閣一樓)

備註：如活動有任何改動，將作個別通知

1. 集合地點及時間上午 9:45 於海富中心地下大門，逾時不候。
2. 穿運動服及需赤足上堂 (備襪子保暖及小方巾)。
3. 兩節活動內容不同，家長可選一堂或全部參與。

查詢電話：家長可致電 2777 5588

《如活動舉行前兩小時懸掛三號風球或紅色暴雨警告訊號，活動將會取消，中心稍後會通知參加者有關安排。》



協康會 同心家長會融合教育關注小組 主辦  
報名表

14.3.18「輕鬆減壓無限 FUN」I (SWD-HHPA-2017-HFPRC-17-00225) ☐

18.4.18「輕鬆減壓無限 FUN」II (SWD-HHPA-2017-HFPRC-17-00226) ☐

家長姓名：\_\_\_\_\_ 所屬中心：\_\_\_\_\_ 出席人數：\_\_\_\_\_

子女姓名：\_\_\_\_\_ 子女年齡：\_\_\_\_\_ 發展障礙類別：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (辦公室) \_\_\_\_\_ (手提)