

抗逆有「伽」—親子工作坊

各位家長：

校方將於 2026 年 5 月 23 日（星期六）舉辦抗逆有「伽」親子工作坊，會由輔導員講解抗逆力及邀請張華青小姐帶領進行親子瑜伽，透過呼吸練習、雙人體式（站立、仰臥）和大休息等動作，讓孩子和家長用身體體驗放鬆、平衡與互相支持，從身體層面感受面對壓力後一起修復的過程。

同時透過本次工作坊，提升家長的管教技巧，教導孩子正向面對挫折，讓孩子學習「停一停，再嘗試」的行為模式，減少立即放棄或哭鬧的情況，建立親子間共同應對挫折的互動模式。

活動詳情如下：

名稱：抗逆有「伽」—親子工作坊

日期：5 月 23 日（星期六）

時間：下午 2:00 至 3:30（請提前 5 分鐘到達會場）

地點：本校禮堂

費用：免費

對象：10 對 K.2-K.3 親子（超過人數則採取抽籤方法）

請於 5 月 18 日瀏覽本校網頁內公佈之中籤名單，中籤家長將以 eClass 即時訊息通知查詢請與駐校學生輔導員梁櫻藍（藍姐姐）聯絡，電話：2837 3429

2026 年 5 月 9 日

✂-----回 條-----

\_\_\_\_\_班（ \_\_\_\_\_ 號）\_\_\_\_\_學生家長，已得悉以上通知。

請於□內以✓號選擇：

5 月 23 日 抗逆有「伽」—親子工作坊

1 對親子出席（○父、○母）

未克出席

K.2/K.3 通告(04/2526)家長簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

請家長於 5 月 12 日或之前填妥回條