

救世軍田家炳學校通告

敬啟者：

有關「賽馬會樂動人生計劃」家長工作坊——「家長的音樂紓壓課」事宜

在忙碌的生活中，家長要兼顧家庭、工作和育兒等種種責任，往往會感到壓力，並可能忽視了自身的情緒與需求。為支援家長的精神健康，協助大家於忙碌中釋放壓力、調節情緒並建立良好的親子關係，學校本學年特意與香港教育大學合作，參與「賽馬會樂動人生計劃」並舉辦家長工作坊。是次活動特別邀請到職業治療師李子軒博士，以「家長的音樂紓壓課」為主題，結合研究實證與實用方法，帶領家長探索音樂的多重功能與力量。請家長盡量抽空出席，工作坊詳情如下：

主題：「家長的音樂紓壓課」

內容：	1. 即學即用的音樂放鬆法： 透過音樂與呼吸練習，引導參與者放鬆心靈、釋放壓力，於忙碌中尋得片刻安靜。 2. 意象、音樂與情感表達： 幫助了解情緒來源，藉音樂聆聽與意象引導，讓參與者透過繪畫抒發情感，促進好心情。 3. 親子互動的新角度： 分享如何以音樂為媒介建立輕鬆活潑的親子關係，以及如何將意象與音樂融入日常生活。
日期：	2026 年 9 月 4 日 (星期五)
時間：	上午 8:30-10:00
地點：	本校禮堂
對象：	小一至小六家長
費用：	全免
主講：	李子軒博士 ● 懲教署小欖精神病治療中心高級職業治療師 ● 香港教育大學兼任講師 ● 波士頓大學職業治療學博士 ● 美國 GIM 心理治療協會院士 (FAMI) ● 美國腦神經音樂治療學院院士 (FNMT)
積極參與獎勵：	家長出席是次活動，可獲得《家長學苑》10 個學分。
備註：	敬備茶點招待

有意參與工作坊的家長，請於 **2026 年 9 月 1 日(星期二)** 或之前透過 eClass 報名。如家長有任何疑問，歡迎致電本校向陳謹書主任查詢。

此致
各家長

主曆二零二六年八月二十二日
請保留此通告，以便查閱。

校長

李安迪

謹啟



回 條

敬覆者：

本人已詳閱二零二六年八月二十二日發出之通告，現*(將會/無暇)參加家長工作坊－「家長的音樂紓壓課」。

此覆
救世軍田家炳學校

家長簽署：_____

家長姓名：_____

學生姓名：_____

班 別：_____ ()

主曆二零二六年八月 日
*通告存至2027年7月31日銷毀