

東華三院馬振玉紀念中學
家長教師會會員通訊 (06/25-26)
家長減壓工作坊 - 瑜伽課程

敬啟者：

為促進家長身心健康及促進家校合作與溝通，本校家教會將舉辦家長減壓工作坊 - 瑜伽課程，盼望透過學習瑜伽和呼吸動作，融合心理治療，讓家長放鬆減壓及提升自我覺察力，進而探討親子關係。由於是次活動名額十分有限，請家長踴躍支持及參與。活動詳情如下：

活動名稱：	家長減壓工作坊 - 瑜伽課程
日期：	5月8、15、22及29日 6月5、12、26日 7月3日 (星期五，共8節)
時間：	下午2:00 - 下午4:00
地點：	本校課室
參加資格：	1. 所有會員(已交會費)或監護人。 2. 是次活動只供家長或監護人參與。 3. 每家庭以二位參與者為限。
名額：	名額只得12位，以先到先得形式報名
費用：	全免(課程成本原價為\$2,000/家長，家長需以現金繳交\$300作按金。若家長於課程出席率達80%或以上，將獲校方退回費用，以示支持。)
服飾：	整齊便服

如欲參加以上活動，請於三月二十日(星期五)或之前簽妥電子通告回條，以便統籌辦理。如有任何疑問，請致電2443 9833與陳凱芝副校長聯絡。

此致
貴家長

東華三院馬振玉紀念中學家教會主席陳嘉雯謹啟



(副主席陳凱芝副校長代行)

二零二六年三月十三日

東華三院馬振玉紀念中學
家長教師會會員通訊 (06/25-26)
家長減壓工作坊 - 瑜伽課程

班號: _____

敬覆者：本人為 _____ 班學生 _____ 之家長，已知悉上述通告事宜。本人：

- 未克參與是次活動。
 為家教會會員，並將有 _____ 人參加是次活動。

(參與者姓名：_____ 與學生關係：_____ 聯絡電話：_____)

此覆

東華三院馬振玉紀念中學家教會

家長簽署：_____

家長姓名：_____

二零二六年 _____ 月 _____ 日

請以✓表示所選項目

TWGHs C.Y. Ma Memorial College
Parent-Teacher Association Newsletter 06/25-26
Parents' Yoga Course

13th March 2026

Dear Parents

In view of promoting parents' physical and mental health and strengthening the home-school relationship, our school's PTA is going to organise the Parents' Yoga Course. With the help of psychotherapy, this course aims to let participants learn some yoga and breathing steps to relax and raise self-awareness, in order to improve the family relationship. Places are limited and will be allocated on a first-come-first served basis. Details of the tour are as follows:

Date :	May 8, 15, 22, 29 June 5, 12, 26 July 3 (Fridays, 8 sessions in total)
Time :	2:00pm – 4:00pm
Venue :	Classroom
Criteria :	1. Must be members of our PTA. 2. This activity is for parents or guardians only. 3. A maximum of 2 members per family.
Quota :	12 places only, on a first come, first served basis
Fee :	Free of charge (Original price: \$2,000 / participant, shortlisted parents are required to pay \$300 in cash as deposit. If parents' attendance rate reaches 80% or above, the school will refund their fees as an encouragement.
Dress code :	Causal wear

Please return the signed e-reply slip on or before 20th March 2026 (Friday). Please feel free to contact our Vice Principal, Ms. Chan Hoi Chi on 2443 9833 if you have any questions.

Yours sincerely



Chan Hoi Chi
(For Chairperson of the PTA)

Note: In case of any discrepancies between the Chinese and English versions of the above content, the Chinese version shall prevail.