



Lung Kong WFSL Lau Wong Fat Secondary School  
世界龍岡學校劉皇發中學



2021 至 2022 年度家長通告第四十四號 (中一至中五學生適用)

本通告已上載本校網頁: [www.lwfss.edu.hk](http://www.lwfss.edu.hk)。如有修訂, 以網上版本為準。

敬啟者: 茲有下列重要事項, 祈予垂注。

**校本靜觀瑜珈課程**

為培育同學自我關顧身心健康的能力, 本校特安排由專業導師主持靜觀瑜珈課程, 詳情臚列如下:

課程內容:	靜觀瑜珈利用呼吸、靜坐及身體的律動, 提高對身心的關注及有效訓練專注力、覺察力及持恆力。練習瑜珈伸展身體的繃緊, 練習靜觀鬆弛心靈及日常學業上的壓力, 透過柔和但稍具挑戰性的動作, 抒發壓力同時探索身體的極限。
活動日期:	15/6, 22/6, 29/6, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8 (逢星期三) 17/6, 24/6, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8 (逢星期五)
活動時間:	A 班: 逢星期三 下午 4:00-5:00 (高中課程 -- 中四至中五) B 班: 逢星期五 下午 4:00-5:00 (高中課程 -- 中四至中五) C 班: 逢星期三 下午 3:00-4:00 (初中課程 -- 中一至中三)
活動地點:	學生活動中心
費用:	全免 (費用由「校本課後學習及支援計劃」支付)
對象:	綜緩或符合全額書簿津貼的同學優先

請於 6 月 11 日 (星期六) 或以前透過 eClass Parent App 回覆。如有查詢, 歡迎致電 2394 4186 與輔導主任徐麗寶老師聯絡。

備註:

- 上述課程之費用由校本課後學習及支援計劃資助。若學生出席率不足 75%, 同學將受紀律處分, 下年度再報讀由有關計劃資助的活動時將不獲考慮。
- 同學須自行審視報讀的課程時間是否與其他活動或課堂重疊, 一經審批, 不得轉課程或退出。
- 學生不可擅自轉讓課程學位。
- 若報名人數超額, 本校有權決定參加名單。
- 若人數不足, 本校有權取消該課程。
- 本校將於 6 月 14 日 (星期二) 或之前經 eClass 發放訊息通知家長及學生取錄情況。
- 家長須留意教育局有關惡劣天氣時上課安排。若課堂因天氣惡劣取消, 本校將不另行補堂。
- 若因疫情暫停面授課, 本校將安排課程以 ZOOM 授課, 相關資訊將適時發放。

此致

貴家長

校長 \_\_\_\_\_ 謹啟  
何家珍

二零二二年六月九日

✂-----回 條-----

**2021-2022 年度家長通告第四十四號**

(請於六月十一日或以前透過 eClass Parent App 回覆)

敬覆者: 有關靜觀瑜珈課程, 敝子弟

# 請在適當方格內加 ✓

# 參加

A 班: 逢星期三 下午 4:00-5:00 (高中課程 -- 中四至中五)

B 班: 逢星期五 下午 4:00-5:00 (高中課程 -- 中四至中五)

C 班: 逢星期三 下午 3:00-4:00 (初中課程 -- 中一至中三)

# 不參加

學生姓名: \_\_\_\_\_ 班別: \_\_\_\_\_ 班號: \_\_\_\_\_ 家長姓名: \_\_\_\_\_ 家長簽署: \_\_\_\_\_

二零二二年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日