

保良局甲子何玉清中學家長教師會
家長頌鉢工作坊事宜(24/25.PTM11)

敬啟者：

學校參與了教育局舉辦的《4Rs 精神健康約章》，為了提升家長的精神健康，家教會將舉辦「家長頌鉢工作坊」。這是一個專為家長設計的活動，旨在幫助家長增強情緒管理能力，促進身心靈的健康及提升自我覺察。

◆ 工作坊內容如下：

1. 了解頌鉢的緣起：探索頌鉢的歷史及其文化背景。
2. 頌鉢聲頻節奏：學習如何透過頌鉢的聲音來放鬆及滋養身心。
3. 自我陪伴的基本手法：學習如何使用頌鉢進行自我陪伴和療癒。
4. 正念靜心及頌鉢體驗：透過正念靜心，感受頌鉢聲頻的滋養。

◆ 活動詳情：

1. 日期：2025 年 6 月 20 日(五)
2. 時間：7:00 P.M- 9:00 P.M.
3. 地點：213 (悅心天地)
4. 人數：最多 20 人（如報名人數超過 20 人，將會進行抽籤）
5. 費用：每位\$ 50(原價\$350, 學校資助\$300)

這是一次難得的機會，讓您放鬆身心，探索頌鉢的美妙世界。期待您的參加！

此致

貴家長

家長教師會主席

何秀芳

謹啟

二零二五年六月五日

保良局甲子何玉清中學家長教師會
家長頌鉢工作坊事宜事宜(24/25.PTM11) (回條)

敬覆者：

本人已知悉「家長頌鉢工作坊」活動事宜，將 會／不會 參加「家長頌鉢工作坊」活動。

此覆

貴主席

家長姓名：

家長簽署：

家長聯絡電話：

學生姓名：

班別：

學號：

二零二五年 月 日