

嗇色園主辦可銘學校
有關「靜觀體驗」家長工作坊事宜
(通告第 197/2018 號)

致各位家長：

靜觀 (Mindfulness) 是近年備受推廣的身心靈健康活動，為了讓家長可以獲得身心靈上的改善，特別舉辦有關體驗的工作坊，讓家長可以初步認識及體驗靜觀方法，從而將其好處帶到日常生活中，隨時都可以調整身心靈的需要。

名稱： 靜觀體驗家長工作坊
目的： 認識靜觀，分享各種靜觀的方法，以及介紹如何持續練習。
費用： 全免 (名額：20 人)
日期： 2019 年 5 月 27 日 (星期一)
時間： 上午 9 時 30 分 - 上午 11 時 30 分 (2 小時)
地點： 可銘學校地下 G04 室
導師： 方嘉欣姑娘 (學生輔導員)

請家長填妥回條，並著 貴子弟於 2019 年 5 月 10 日(星期五)或以前將回條交予班主任辦理。如對本家長工作坊有查詢，請與方嘉欣姑娘聯絡 (電話：2445 0101)。

校長 陳煥璋 謹啟
二零一九年五月六日

有關「靜觀體驗」家長工作坊事宜
(通告第 197/2018 號)
【回 條】

覆可銘學校陳煥璋校長：

關於「靜觀體驗家長工作坊」事宜，本人業已知悉。

- 本人 擬報名 出席上述家長工作坊。
 暫時未能抽空 出席上述家長工作坊。

*請在適當 內加

_____ 班學生 _____ ()

家長簽署：_____

緊急聯絡電話：_____

二零一九年五月_____日

負責人：方嘉欣姑娘 (學生輔導員)