



2023/24 年度 家長教師會通告 第 22 號

各位家長：

有關「<一刻靜聽> 靜心體驗班」事宜

在繁忙生活當中，讓自己心定下來，去感受自己，享受一刻寧靜。本校將開辦<一刻靜聽> 靜心體驗班，協助家長認識更多身心放鬆技巧，從而減輕日常生活中的壓力。現誠邀家長參加，並請於 5 月 14 日(星期二)前填妥回條。如有任何查詢，請與陳家德副校長聯絡(電話：26584062)。

詳情如下：

1. 日期：	2024 年 5 月 27 日(一)
2. 時間：	下午 2:00 至下午 3:10
3. 內容：	近年非常流行的「頌鉢」(Singing bowl)，是源自西藏及尼泊爾一帶的古老樂器。導師會經過呼吸法，頌鉢平靜的頻率，體會身心平靜，協助家長認識更多身心放鬆技巧，從而減輕日常生活中的壓力。
4. 講員：	義工康美婷女士 (聲頻治療師)
5. 地點：	本校地下 G02 室
6. 對象：	各級家長(共 12 位)
7. 備註：	<ul style="list-style-type: none">● 名額有限，若多於 12 位家長參加，會以抽籤形式抽出參加者。獲選的參加者會於 5 月 22 日(星期三)收到上課通知書。● 建議獲選的參加者當天穿著運動裝或舒適服裝

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二四年五月七日

✂

回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學 2023/2024 年度家長教師會通告第 22 號，有關「<一刻靜聽> 靜心體驗班」事宜，內容經已知悉。

本人* 將出席以上活動
* 未能出席以上活動

()班學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二四年五月 日