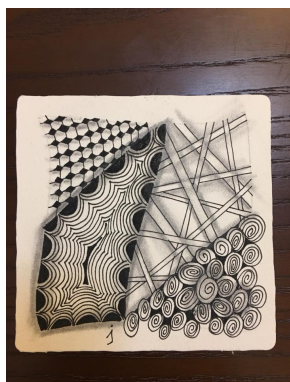


齋色園主辦可銘學校
『禪繞畫靜觀減壓』家長工作坊事宜
(通告第 045 / 2018 號)

致一至六年級學生家長：

禪繞畫(Zentangle®)是一套源自美國的一種獨特繪圖方式，是一種簡單易學，適合任何年齡人士學習的一種藝術。參加者不需要有任何繪畫天份，只需跟隨簡單的方法，一次一筆劃，就可以完成一幅令自己滿意的藝術作品。

禪繞畫同是亦是一種心靈療癒的繪畫活動，你只需要花一點時間作畫，你會發現自己會變得平靜，有助於減輕壓力、提升專注力及創造力。於作畫的同時配合靜觀呼吸，你同時亦會感受到身心都能到達自在、放鬆、心靜的效果！



| | |
|-----|---|
| 名稱： | 禪繞畫靜觀減壓家長訓練 |
| 目的： | 透過學習簡單技巧，讓身心靈放鬆及減輕壓力，改善情緒 |
| 費用： | 全免 (已包括價值\$60 之畫畫工具) 名額：10-12 人 |
| 日期： | 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12, 19/12 (隔星期三) |
| 時間： | 上午 9 時 30 分 - 上午 11 時 30 分 |
| 地點： | 可銘學校 6 樓 612 室 |
| 導師： | 方嘉欣姑娘 (學生輔導員、亞洲禪繞認證指導教師) |

請家長填妥回條，並著 貴子弟於 2018 年 10 月 2 日(星期二)或以前將回條交予班主任辦理。
貴家長如對本計劃有任何疑問，請與方嘉欣姑娘(學生輔導員)聯絡 (電話：2445 0101)。

校長 陳煥璋 謹啟
二零一八年九月二十七日

『禪繞畫靜觀減壓』家長工作坊事宜
(通告第 045 / 2018 號)
【回 條】

覆可銘學校陳煥璋校長：

關於『禪繞畫靜觀減壓』家長工作坊事宜，本人經已知悉。

本人 擬參加 不會參加 上述家長訓練。

_____ 班學生 _____ ()

緊急聯絡電話：_____

家長簽署：_____

二零一八年十月_____日

* 請在適當 內加 並把回條交班主任 (有勞班主任轉交方姑娘)