



2025/2026 年度 通告(098)

家長身心靈健康系列(1)-頌鉢靜心減壓工作坊

敬啟者：

家長的身心靈健康是子女全面發展的重要基礎，涵蓋身體、心理、社會和情緒等方面。上學年「家長身心靈健康系列」活動深受歡迎，減壓成效顯著，因此學校訓輔組於本年度繼續舉辦「家長身心靈健康系列」活動，旨在聚集家長共同參與，分享和學習保持身心靈健康的各種策略。這些活動不僅促進家長之間的交流，還能加強家庭支持系統，建立積極的家庭環境，從而為兒童的健康成長提供更有力的保障。

本次活動特邀親職教育專業培訓學會來校舉辦頌鉢靜心減壓工作坊。有關工作坊詳情如下：

目的：	透過頌鉢和靜心練習，幫助家長放鬆身體和情緒，促進身心靈健康。
內容：	● 認識頌鉢及其應用 ● 教授基礎敲鉢和磨鉢手法 ● 靜心練習 ● 互動分享
日期：	4/11/2025（二）
時間：	下午1時45分至3時15分
地點：	學校禮堂
對象：	全校家長
名額：	20 名(如報名人數超過名額，將以抽籤方式決定)
費用：	全免
物資準備：	請家長自備瑜伽墊參與活動，校方提供少量瑜伽墊作租借。沒有瑜伽墊者，可使用椅子代替。
負責人：	駐校社工羅文靜姑娘
講者：	親職教育專業培訓學會 Ms. Angel Chow（美國瑜伽聯盟認可頌鉢療癒師、靜觀為本心理支援專員證書）
備註：	1. 此乃家長學院課程之項目，參加家長可獲學分3分，本學年尾結算時，如家長獲得15分或以上，將獲頒發證書，以作嘉許。 2. 取錄名單將於10月30日或之前透過eClass家長程式通知家長。 3. 請家長保留此通告，留意工作坊日期及時間。 4. 講座以廣東話進行。

鼓勵家長積極參與上述活動並於10月28日或以前簽妥電子回條。如有查詢，請致電26702297與駐校社工羅文靜姑娘聯絡。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



2025年10月21日

余美賢 謹啟

2025/2026 年度 通告 (098) (回條)
家長身心靈健康系列(1)-頌鉢靜心減壓工作坊

學生姓名: _____ ()

班 別: _____

敬覆者：

本人已知悉有關家長身心靈健康系列(1)-頌鉢靜心減壓工作坊的詳情。

本人 * ☐ 有意參與是次活動，並* ☐ 自備 / ☐ 借用瑜伽墊。

* ☐ 無意參與是次活動。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署: _____

家長姓名: _____

聯絡電話: _____

二零二五年 月 日

*請在適當☐內加“✓”。

負責人：駐校社工羅文靜姑娘

(請於 10 月 28 日或之前簽妥電子回條)