



屯門天主教中學家長教師會  
 2020-2021年度家長通訊三

親愛的家長：

家長茶聚

家長茶聚：禪繞畫親子工作坊

今次茶聚的主題是「讓大腦做瑜伽」，透過繪畫簡單而重複的圖案，體驗定靜狀態，讓心靈得到放鬆。繪畫過程不用思考畫得怎樣，只需專注在筆尖，只剩下連續的圖形和自己，如進入一個隔絕干擾「無目的性」的空間，讓身心靈得到放鬆。工作坊詳情如下：

日期：2021年5月21日（星期五）

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：本校415室

導師：馬惠玲姑娘（高級培訓及輔導顧問）

主題：讓大腦做瑜伽

費用：課程免費，每對親子只需自付材料費50元

繳費：收到確認通知後，用八達通繳付費用

人數：共20對親子

對象：全校家長及學生

敬祝

生活愉快



屯門天主教中學家長教師會主席 林泳恩女士  
 當然委員 蕭思銓校長

主曆二零二一年四月二十一日

回條繳交日期：4月22日

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

2020—2021年度家長通訊三回條

林主席及蕭校長：

（請在適當的方格內加上 ✓ 號）

<input type="checkbox"/>	本人參加禪繞畫親子工作坊。 參加人數：_____人 聯絡電話：_____
<input type="checkbox"/>	短訊回覆作實 / <input type="checkbox"/> 電話回覆作實
<input type="checkbox"/>	本人未能抽空參加禪繞畫親子工作坊。

家長 \_\_\_\_\_

主曆二零二一年四月 日