



2024/25 年度 家長教師會通告 第 18 號

各位一至六年級家長：

### 有關「頌鉢體驗」家長工作坊」事宜

頌鉢的聲音能觸及心靈，讓聆聽者進入深度放鬆狀態。敲一下頌鉢會發出超過 100 個不同的頻率，讓人感到安穩舒服，亦能減低日常生活壓力及改善失眠、緊張、肌肉疼痛等情況。本校將開辦「頌鉢體驗」家長工作坊，透過不同身體伸展呼吸練習，協助家長認識更多身心放鬆技巧，學習釋放內心壓力。現誠邀家長參加，並請於 2 月 24 日(星期一)或以前填妥回條。如有任何查詢，請與何毅詩主任聯絡(電話：26584062)。

工作坊詳情如下：

日期：	2025 年 3 月 11 日(星期二)
時間：	下午 1：30 - 下午 3：00
地點：	地下 G02 室
對象：	各級家長(共 50 位)
合作機構：	「家家輔友」(註冊社工及導師)
備註：	1. 名額有限，若多於 50 位家長參加，會以抽籤形式抽出參加者。獲選的家長會於 3 月 3 日(星期一)收到上課通知書，為珍惜資源，家長必須準時出席。 2. 參加者當天需穿著運動裝或舒適服裝 及 帶備一件薄被 或 大毛巾 或 厚外套。

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二五年二月十七日

✂

### 回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學 2024/2025 年度家長教師會通告第 18 號，有關「頌鉢體驗」家長工作坊」事宜，內容經已知悉。

本人 \*  有意 參加「頌鉢體驗」家長工作坊。

\*  無意 參加「頌鉢體驗」家長工作坊。

( )班學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

二零二五年二月 日

備註：\*請在適當的選項內填「✓」