



敬啟者：

家教會活動：紓壓禪繞畫體驗班

禪繞畫 Zentangle®是一種易於學習、放鬆、有趣的繪畫形式，透過繪畫有規律的圖案及一筆一劃的過程，讓自己達至放鬆專注的狀態，從而得到平靜。生活中無數大小事情為我們添加不少壓力，特別在管教子女時會因壓力使自己煩躁不安，甚至影響與子女的關係。透過禪繞畫，可以幫助你紓緩生活上的壓力，維持精神健康。現誠邀各家長會員抽空參加活動。請將回條於三月十四日或前交回班主任。

日期：二零一九年三月二十二日(星期五)

時間：上午十時至十一時三十分

地點：本校小禮堂

費用：全免(材料及工具由本校提供)

導師：衛敏琴老師(禪繞畫認證教師)

備註：請於上午九時四十五分前到達學校小禮堂就座。

此致

樂道中學家長教師會全體會員

樂道中學
家長教師會主席
謹啟

二零一九年三月五日

✕.....

函件編號： PTA005/18-19

敬覆者：

家教會活動：紓壓禪繞畫體驗班

本人為_____班學生_____ ()之家長，已知悉有關 貴校之「紓壓禪繞畫體驗班」事宜，是日本人將會 依時出席(出席家長_____人)。
 無暇出席

此覆

樂道中學家長教師會主席

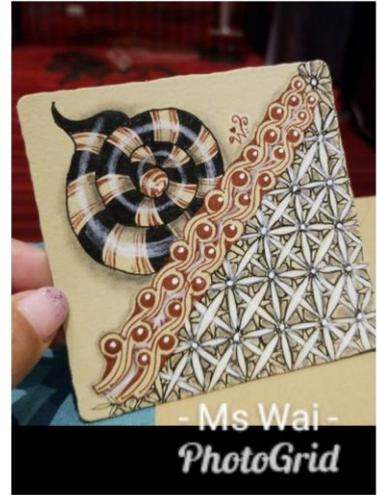
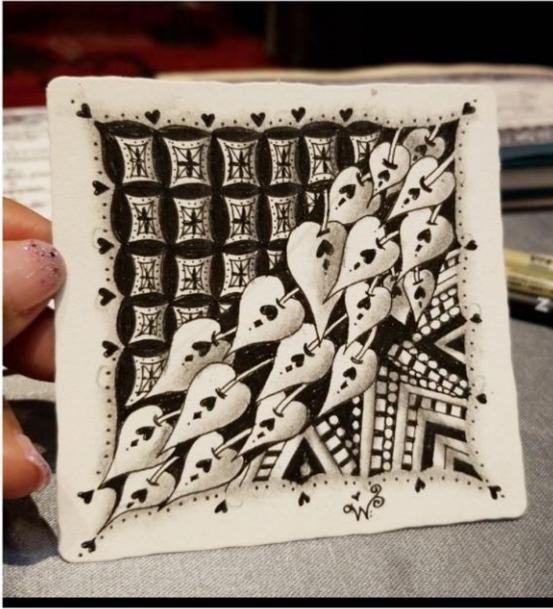
家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零一九年 月 日

*請用 號表示



衛敏琴老師作品，靈感來自 Zentangle® 圖案繪製方法