

天主教鳴遠中學家長教師會

P.T.A. Of Catholic Ming Yuen Secondary School

鳴遠中學 75 週年校慶「靜心文化使者」義工培訓活動

敬啟者：

眾多學術研究發現青少年的自我形象及精神健康會隨家長的情緒言行而變化，子女亦對家長的情緒反應非常敏感。因此，家長的情緒狀態是青少年精神健康的重要一環。本會一向致力推動提升家長的心靈素質，現誠邀各位參加「靜心文化使者」義工培訓課程，學習靜心技藝，服務校園社區。完成培訓課程後將獲頒「靜心文化使者」證書。適逢今年為本校 75 週年校慶，在此誠邀完成課程的家長於 12 月 13-14 日校慶活動期間參與服務。

義工培訓課程詳情如下：

課程	日期	時間	地點
1) 十二經絡。按導	2025 年 11 月 10 日(星期一)	上午 10:00 至中午 12:00	704 室
2) 靜心插花	2025 年 11 月 10 日(星期一)	下午 2:00 至 4:00	704 室
3) 安心禪花	2025 年 11 月 11 日(星期二)	上午 10:00 至中午 12:00	704 室
4) 太極。正念球	2025 年 11 月 11 日(星期二)	下午 2:00 至 4:00	704 室

希望 台端參加是次培訓課程。請於 2025 年 11 月 7 日(星期五) 或之前回覆。如有任何查詢，請致電校務處黃小姐聯絡（電話：2702 7102）。

此致
貴家長



第二十九屆家長教師會主席 李小玲女士 謹啟

二零二五年十一月四日

《回 條》

【請於 11 月 7 日(星期五)或之前回覆】

李主席：

11月4日的來信已經收到，有關家長教師會舉辦的「靜心文化使者」義工培訓課程

本人將 ☐ 會(出席人數為_____人)參加活動。(請繼續填寫下表)

☐ 不會參加活動。

(請用 ✓ 表示)

課程	日期	時間	出席
1) 十二經絡。按導	2025 年 11 月 10 日(星期一)	上午 10:00 至中午 12:00	
2) 靜心插花	2025 年 11 月 10 日(星期一)	下午 2:00 至 4:00	
3) 安心禪花	2025 年 11 月 11 日(星期二)	上午 10:00 至中午 12:00	
4) 太極。正念球	2025 年 11 月 11 日(星期二)	下午 2:00 至 4:00	

中____班 (班號：__)學生姓名：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二五年十一月____日