宣道中學家長教師會
Christian Alliance College Parent-Teacher Association

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

家長教師會：禪繞手挽袋工作坊

親愛的家長：

大家好！宣道中學家教會能穩健地成長，全賴家長們的熱心參與及支持。本會誠意邀請家長出席十二月份的禪繞手挽袋工作坊。詳情如下：

活動	禪繞手挽袋工作坊
作品類別	禪繞手挽袋
對象	本校學生或家長（家長單獨報名，或親子參加均可）
日期	2026 年 12 月 5 日（六）
時間	上午 10 時正至 11 時 30 分（約 1.5 小時）
地點	學校活動室 (Rm530)
內容	您將獲得： ✓ 零基礎極致解壓：只需一張筆、一條線，在重複圖案中進入「心流狀態」，徹底放鬆繃緊的神經。 ✓ 把藝術穿戴出門：不只是擺設！帶走專屬個人風格的質感手挽袋，成為街上不撞款的亮眼單品。 ✓ 發現專注的藝術：無須任何繪畫細胞，體驗「沒有錯誤，只有新可能」的禪繞哲學，重新找回內心平靜。 ✓ 社群圈粉神作：1.5 小時手作時間，輕鬆解鎖極具線條美感的作品，曬圖質感直接拉滿！
名額	20 人（每個家庭限報 3 人）
費用	免費（每位$90 的費用全數由家教會贊助）
截止日期	11 月 13 日（五）
備註	1. 如出現超額報名情況，將會進行抽簽，設正選及候補名單； 2. 11 月 16 日將公佈入選名單，11 月 16 日發出電子確認入選通告，未能於 11 月 20 日前回覆作棄權論，由候補名單人士補上。 3. 入選人士如當日無故缺席，日後本會舉行的免費活動將被暫停 1 次，期望本會資源運用合宜。

此活動由 CTZ Asia24 禪繞畫認證導師與大家分享 Zentangle(禪繞)藝術療癒。只要懂握筆，透過指引，專注當下，一筆一劃地進行，平定內心，引用禪繞的哲思哲理與生活結合，獲得正向和啟示。

有意參與家長，請最遲於 11 月 13 日或之前填妥回條回覆本會。如有查詢，歡迎致電 24692080 與譚振基副校長聯絡。

祝 生活愉快！

宣道中學
家長教師會主席
黃錦仲 謹啟

二零二六年十一月二日

《家長教師會：禪繞手挽袋工作坊》回條

本人知悉 貴會舉辦之「家長教師會：禪繞手挽袋工作坊」事宜，本人

(請以✓表示)

☐ 當天未能出席。

☐ 將出席活動。家長人數 _____ 人，子女人數 _____ 人，共 _____ 人。

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話(參加者)：_____

請於 11 月 13 日或之前填妥回條。

Zentangle 禪繞畫導師

李抒憫
Jewel/GG

履歷 RESUME

簡介 Introduction

CTZ Asia24 禪繞畫認證導師
視覺傳達/廣告設計師
隨心靜修禪繞堂 創辦人

課程 Classes

課程策劃/療癒藝術/
ZIA禪繞延伸藝術/家長課程/
藝術手作/節慶禮物



無需任何繪畫基礎，只要懂得握筆，透過導師的引領，專注當下，一筆一劃地進行，平定內心及情緒，猶如為心靈做瑜珈，將禪繞的哲理哲思結合生活，安頓自己的內心，重新思考與人的關係，正念親子教育，尋找更利於自己的生活啟示。

參加者回應

兒童會家長活動參加者：感覺越畫越開心，超強滿足感
長者鄰舍中心長者：這活動令我重拾信心
東華三院高可寧紀念小學家長：好有意義的課堂
馨宜工作坊參加者：以為好難，原來可以做到
育智中心社工：你的課堂都受到好評
……

聯絡 contact

Instagram: jewe.lgg
WhatsApp: 9148 8909
E-mail: selfy.lee@gmail.com