

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會  
親子及家長系列 2018-19

《芳香生活 - 家長及親子減壓工作坊》

逕啟者：本會一向重視家長親職教育工作，現舉辦《芳香生活-家長及親子工作坊》，透過家長工作坊，協助家長認識子女的需要及生活處境，學習處理壓力，讓家長明白如何協助子女減壓。是次活動將介紹香薰油，由植物成份提煉而成，其天然的植物芳香，有助放鬆心神、消除壓力，讓身心舒暢平靜。除了可獨立使用外，更可因應個人喜好混合調配、配合各種環境和心情使用不同的香薰油，營造理想芳香生活；另外，家長和子女亦一齊學習禪繞畫，齊齊放鬆和減壓。

**活動 1: 香薰油的認識-家長工作坊**

日期：13/04/2019（星期六）

時間：下午 2:30 至 4:00

對象：家長

內容：認識常見的香薰油及其功效，製作一支精油作專注力集中/鬆弛減壓之用，從而協助家長及子女舒緩壓力。

**活動 2: 香薰製品-親子工作坊**

日期：11/05/2019（星期六）

時間：下午 2:30 至 4:00

對象：家長/ 家長及子女（家長必須有出席活動 1，子女才可一起參與活動 2）

內容：香薰蠟片及禪繞畫製作，透過互動活動，增進親子關係，有助協助子女放鬆和減壓。

地點：學校

費用：免費

名額：每項活動 10 人（若參加者人數眾多，將以抽籤決定）

負責人：關文菁姑娘（香港青少年服務處家長及青少年服務資深社工，國際專業香薰治療師）

洪啟蘭姑娘（香港青少年服務處家長及青少年服務資深社工，洪姑娘獲美國加洲索諾馬人本主義表達藝術學院(Person-Centered Expressive Arts Institute)頒發證書並在美國完成六個星期合共 450 小時課程)

家長如對活動有任何查詢，歡迎致電 2695 1336 聯絡學校社工李姑娘。

此致

貴家長

東莞工商總會劉百樂中學  
家長教師會

二零一九年三月二十二日

# 《芳香生活 - 家長及親子減壓工作坊》

## 活動回條

本人有興趣參加下列活動：( 請在合適  內加上✓)

( 可任選 1-2 項參加 )

參加之項目為~ 活動 1:  13/04/2019 (星期六) 香薰油的認識-家長工作坊

~ 活動 2:  11/05/2019 (星期六) 香薰製品-親子工作坊

( 若參加活動 2, 子女  會 一起出席 )

不會

家長姓名:1. \_\_\_\_\_ ( 聯絡電話:\_\_\_\_\_ )

2. \_\_\_\_\_ ( 聯絡電話:\_\_\_\_\_ )

學生姓名: \_\_\_\_\_ 班別 \_\_\_\_\_