



2025/2026 年度 通告(144)

家長身心靈健康系列(3)-香薰及護手霜減壓工作坊

敬啟者：

家長的身心靈健康是子女全面發展的重要基礎，涵蓋身體、心理、社會和情緒等方面。上學年「家長身心靈健康系列」活動深受歡迎，減壓成效顯著，因此學校訓輔組於本年度繼續舉辦「家長身心靈健康系列」活動，旨在聚集家長共同參與，分享和學習保持身心靈健康的各種策略。這些活動不僅促進家長之間的交流，還能加強家庭支持系統，建立積極的家庭環境，從而為兒童的健康成長提供更有力的保障。

本次活動特邀親職教育專業培訓學會來校舉辦家長工作坊。有關講座詳情如下：

內容：	● 認識香薰治療於情緒上的作用 ● 介紹有助舒緩情緒和助眠的精油 ● 安全使用精油 ● 如何透過香薰延緩痛症及進行基本香薰保健 ● 即場製作一枝專屬自己的潤手霜
日期：	16/12/2025（二）
時間：	下午1時45分至3時15分
地點：	學校禮堂
對象：	全校家長
名額：	20 名(如報名人數超過名額，將以抽籤方式決定)
費用：	全免
負責人：	駐校社工羅文靜姑娘
講者：	親職教育專業培訓學會 簡美儀小姐（英國 IFA 國際香薰治療師、美國 Naha Level 3 臨床芳療師認證）
備註：	1. 此乃家長學院課程之項目，參加家長可獲學分 3 分，本學年尾結算時，如家長獲得 15 分或以上，將獲頒發證書，以作嘉許。 2. 取錄名單將於 12 月 10 日或之前透過 eClass 家長程式通知家長，否則作落選論。 3. 請家長保留此通告，留意工作坊日期及時間。 4. 工作坊以廣東話進行。 5. 為保障家長的健康，請家長於報名前自行評估個人身體體質是否適合是次工作坊。

鼓勵家長積極參與上述活動並於 12 月 5 日或以前簽妥電子回條。如有查詢，請致電 26702297 與駐校社工羅文靜姑娘聯絡。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



2025 年 11 月 27 日

余美賢 謹啟

2025/2026 年度 通告 (144) (回條)
家長身心靈健康系列(3)-香薰及護手霜減壓工作坊

學生姓名: _____ ()

班 別: _____

敬覆者：

本人已知悉有關家長身心靈健康系列(3)-香薰及護手霜減壓工作坊的詳情。

本人 * ☐ 有意參與是次工作坊。

* ☐ 無意參與是次工作坊。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署: _____

家長姓名: _____

聯絡電話: _____

二零二五年 月 日

*請在適當☐內加“✓”。

負責人：駐校社工羅文靜姑娘

(請於 12 月 5 日或之前簽妥電子回條)