

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會
「家長舒壓工作坊」及「親子互動工作坊」

各位家長：

本會將舉行「家長舒壓工作坊」及「親子互動工作坊」，邀請了經驗豐富的導師到校教授「香薰舒壓噴霧」製作，希望家長既可享受 DIY 過程，又可親自製作獨一無二的香薰舒壓噴霧，與家人一同分享及使用，提昇家庭的幸福感；再者，本會期望藉「製作天然保濕面霜及親子面部按摩」工作坊，每對親子不但可一起 DIY 製作面霜，又可學習及享受互相按摩的時刻，彼此關懷及支持。兩個活動的詳情如下：

活動名稱：	家長工作坊： 製作香薰舒壓噴霧	親子工作坊： 製作天然保濕面霜及親子面部按摩
對 象：	本校家長	以一位家長及一位在校學生為報名單位
內 容：	● 認識正向心理學 【幸福五元素】 ● 認識青少年的獨特性和需要，增進與青少年子女的關係，提升身心健康 ● 了解家長身心健康與子女發展的重要性，壓力管理與自我關顧 ● 了解精油喜好和身心靈需要 ● 製作個人主題的噴霧 ● 成品：香薰噴霧(15 毫升)	● 透過暖場互動小遊戲，提升彼此了解度 ● 了解青少年面對的壓力，以正向方法培養抗逆力 ● 促進青少年身心健康、愉快及均衡發展 ● 認識護膚保濕成份及愉悅心情的精油 ● 學習排毒瘦面按摩 ● 成品：保濕面霜(30 克 x2) *家長+同學各 1 份 ● 附送按摩小配件 1 份
導 師：	陳凱兒女士 --- Liittle Fancy，具豐富製作及教授 DIY 護膚品經驗	
名 額：	25 人	18 對親子
日 期：	2025 年 9 月 26 日(五)	2025 年 10 月 3 日(五)
時 間：	下午 5 時至 6 時 30 分	
地 點：	待定	
圖 片： (只供參考)		 
費 用：	全免 (活動由教育局「一筆過家長教育津貼」資助)	
截止日期：	2025 年 9 月 6 日(星期六)	

備 註：

- 同時參加兩個活動的家庭優先。
- 報名人數如超出限額，將以抽籤形式決定，抽籤結果將再作公佈。
- 已確認參加活動人士須依時出席，無故缺席者將影響下次參加活動的機會。
- 為免浪費名額及活動物資，請家長及學生再次確定是否能按時出席活動，再決定報名與否。

閣下如有興趣，歡迎報名參加。我們衷心期待您的支持和參與。如有任何查詢，可致電 2695 1336 與李芷琪老師聯絡。

此致

中一至中六級家長

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會主席

胡雪招女士



二零二五年九月一日

-----回 條-----

(回條請最遲於 2025 年 9 月 6 日 (星期六) 填妥)

敬覆者：

有關家長教師會舉辦「家長工作坊：製作香薰舒壓噴霧」及「親子工作坊：製作天然保濕面霜及親子面部按摩」，本人經已知悉，本人將：

(請在適當之方格內加上『✓』號)

☐ 會參加上述兩個活動 (優先)

家長工作坊：家長姓名：(全名)_____

親子工作坊：家長姓名：(全名)_____

學生姓名：(全名)_____

☐ 只參加「家長工作坊」

家長姓名：(全名)_____

☐ 只參加「親子工作坊」

家長姓名：(全名)_____

學生姓名：(全名)_____

☐ 不擬參加上述兩個活動

此覆

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會主席

家長簽署：_____

學生姓名：_____班別（ ）

家長聯絡電話：_____

二零二五年九月 日