



深培中學
家長學堂 (二)
多元體驗系列「自然系紓壓工作坊」

敬啟者：在繁忙的都市生活與課業壓力下，青少年及家長常面臨情緒與身心的挑戰。適度的放鬆與感官體驗，能幫助我們釋放壓力、重拾內心的平靜，同時促進溫馨的親子互動。

為了協助家長與子女紓緩生活壓力，體驗大自然的療癒力量，本校特別舉辦**家長學堂 (二)：Grow with me 自然系紓壓工作坊**。本次活動涵蓋香薰手作體驗與園藝治療，引導家長與孩子透過香氣與自然的接觸，放鬆身心，共享高質量的親子時光。

活動詳情如下：

日期： 二零二六年十月二十四日（星期六）

活動地點： 本校小禮堂 / 深培農圃

活動時間： 下午一時正至下午四時四十五分

活動詳情：

時間	主題	主講嘉賓
下午 1:00	芳香心靈手作 【天然香氣·深度放鬆】	葉劍茹女士 簡介： ERB 僱員再培訓香薰及美容導師 自助人生自學課程導師 英國 CIBTAC 香薰治療師 英國 City & Guilds 高級美容師
下午 3:00	提問時間/小休/校園導賞	
下午 3:15	Grow with me 自然系紓壓工作坊 【動手做·玩感官· 深呼吸·親子 Fun】	陳森泉先生 簡介： 資深教育工作者，曾任香港教育局高級學校發展主任，現為博思會資深老師。陳老師深耕特殊教育需要 (SEN) 教學及家長支援多年，常於《親子王》等媒體分享促進孩子身心發展的教育心得。在是次工作坊中，他將跳出傳統課堂，帶領家長與孩子走進中學農圃，透過泥土與植物的溫度，引導大家在實作中洗滌心靈、紓減壓力，並在自然的療癒力量下，重新探索並建立更緊密、和諧的親子連結。

各環節均設有學生學習體驗活動/升中面試技巧工作坊，歡迎家長帶同子女參加。

活動費用： 費用全免

名額： 有限 (先到先得，歡迎踴躍參與)

上述親子工作坊內容精彩實用，講題緊貼青少年與家長的身心紓壓需求，誠邀 台端攜同子女踴躍參加，共襄盛舉。有意參加者，請於二零二六年十月二十日或之前掃描右上方的 QR Code 填寫資料，一經報名，即為您預留座位。如蒙垂詢，歡迎賜電 2452 4702 與戴敏治助理副校長聯絡。

此致

學生家長

深培中學 謹啟

二零二六年十月二日