



基督教香港信義會信義中學

家長教師會通告 22012 《第二十三屆優質家長進修學院第四次講座》

27/2/2023

ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School

敬啟者：

優質家長進修學院（簡稱「優院」）有賴各位家長多年的支持，創辦至今已到第二十三屆。走入青少年的內心世界，協助家長了解青少年的心態行為，從而促進父母管教子女，共創家長子女雙贏局面，是優院的宗旨。

本屆優院的第四次講座以「為生活加薰」－香薰減壓治療為題，與家長一起認識香薰精油，如何幫助減壓、舒緩情緒及入睡，以達致身心靈平衡，並運用不同療效的香薰精油製作擴香產品，並帶回家中協助舒緩壓力，幫助入睡。盼望 台端能撥冗出席，因著我們攜手的努力，願孩子們能獲得最大的益處！

日期：二零二三年三月十六日（星期四）

時間：下午七時三十分至九時三十分

地點：基督教香港信義會真理堂（窩打老道五十號）

主題：「為生活加薰」－香薰減壓治療

內容：1. 認識香薰精油，如何幫助減壓、舒緩情緒及入睡，以達致身心靈平衡
2. 用不同療效的香薰精油製作擴香產品，並帶回家中協助舒緩壓力，幫助入睡

費用：每位二十元（父母一同參加只收一位費用）

講者：陳佩敏姑娘（香港青少年服務處）

備註：按政府要求，進入活動場地，參加者必須配戴口罩

回條交回學校，費用請於講座當天繳交。如已於中一迎新日繳交費用，亦請在回條列明。

此致

貴家長

副主席

梁冠芬校長

謹啟

主席

黃艷玲女士

謹啟

二零二三年二月二十七日

[回條]（家長教師會通告 22012 《第二十三屆優質家長進修學院第四次講座》）

（必須於三月一日或以前交回班主任轉交校務處岑小姐收）

敬啟者：本人將 參與／不參與「為生活加薰」－香薰減壓治療講座。

出席人數 _____ 位 姓名：_____ 姓名：_____

*費用 20 元已在中一迎新日繳付

學生姓名：_____

家長簽署：_____

班 別：_____ ()

家長姓名：_____

二零二三年 _____ 月 _____ 日

聯絡電話：_____

