

一、 悠然減壓站---園藝治療工作坊

本會將舉辦「悠然減壓站---園藝治療工作坊」，詳情如下：

簡介	園藝治療是一項以植物為媒介的輔助治療，透過植物及接近自然環境來促進生理及心理健康，尤其在舒緩壓力，鬆弛神經方面發揮很大的作用。		
對象	民生書院學生家長		
人數	20-25 人		
目標	認識園藝治療，並了解園藝治療對舒緩壓力的幫助，將環保帶入日常生活，協助子女鬆弛緊張情緒，減低學習帶來的沉重壓力。		
內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂園藝治療及其效益 2. 園藝治療與壓力舒緩的關係 3. 五感刺激及壓力舒緩練習 4. 香草茶及蔬果品嚐 5. 家庭與園藝治療的融合 		
形式	理論講解、遊戲、討論、活動體驗及親子體驗之「延伸活動」		
費用	\$100 (共三節)		
節數	第一節	第二節	第三節
日期	2013年3月2日(六)	2013年3月30日(六)	2013年4月13日(六)
時間	下午2:00-5:00	下午2:00-5:00	下午2:30-5:30
地點	民生書院	基督教家庭服務中心之《心靈綠洲》(九龍觀塘道2號A)	民生書院

***每位參加者將獲贈盆栽套裝一份

導師：鄧穎鏞女士 (香港中文大學社會科學碩士)

- 資歷：
- 註冊社工，曾服務長者、家庭、兒童、智力障礙人士等不同對象
 - 輔導員
 - 具備園藝治療實務證書資歷
 - 曾廣泛接受個人成長及創意藝術之訓練

***參加者請填妥頁3之回條，工作坊共三節，收費每位100元正，連同劃線支票〔抬頭寫上“**The Incorporated Management Committee of Munsang College**”，背面寫上姓名及聯絡電話〕於2013年2月25日前放入家教會收集箱(中學部D210室外)。

如有任何查詢，可聯絡本會執行委員陳娟妹女士，電話：96786332。

二、 親子有機耕種工作坊

本會將舉辦「親子有機耕種工作坊」，詳情如下：

	第一節	第二節	第三節	第四節
日期	2013年3月16日(六)	2013年4月6日(六)	2013年5月4日(六)	2013年6月15日(六)
內容	簡介課程安排及內容，準備培植土壤，播種及種植幼苗，灌溉技巧。	介紹堆肥、有機肥料及有機防蟲劑，進行實習。	介紹收割技巧，收割綠葉菜。	介紹環保洗潔液，收割瓜果類植物。
時間	上午 9:30-11:30			
地點	D座天台 Roof Garden			
種子/ 幼苗	可供選擇的蔬菜種子：綠葉菜、白菜、意大利生菜、火箭菜 可供選擇的瓜果幼苗：茄子、三色燈籠椒、指天椒、牛角椒、粟米			

***參加者請填妥頁3之回條，工作坊共四節，收費每位50元正，連同劃線支票〔抬頭寫上**“The Incorporated Management Committee of Munsang College”**，背面寫上姓名及聯絡電話〕於2013年2月25日前放入家教會收集箱（中學部D210室外）。

如有任何查詢，可聯絡本會主席何廣成先生，電話：91933100。

三、 其他環保活動

除上述「悠然減壓站---園藝治療工作坊」及「親子有機耕種工作坊」外，家長們亦可與子女一同參與「家居節約能源比賽」。比賽以家庭為單位，家長們可請貴子女在“eClass”平台輸入學生個人資料及每兩個月的日均耗電量，有關耗電量可參閱電費單。至於比賽的一般資料，可參閱學校網頁。此外，學校舉辦之綠色活動的相片等有關資料已上載學校網頁，點擊“Green@Munsang”即進入有關網頁瀏覽。

為了讓家長更方便取得學校的資訊，校方設計了一個程式，供iPhone使用。在程式庫以“Munsang College”搜尋並安裝有關程式，即可透過電話取得學校最新的訊息。明年，本校將推出相關程式，供Android智能手機下載使用。

【悠然減壓站---園藝治療工作坊】

回條

學生姓名	
班別/學號	F. _____ ()
參加人數	\$ 100 X _____位 合共 \$ _____
聯絡人姓名(家長)	
聯絡電話	手機: _____ ; 住宅: _____

*於 2013 年 2 月 25 日前放入家教會收集箱 (中學部 D210 室外)

【親子有機耕種工作坊】

回條

學生姓名	
班別/學號	F. _____ ()
參加人數	\$ 50 X _____位 合共 \$ _____
聯絡人姓名(家長)	
聯絡電話	手機: _____ ; 住宅: _____

請按意願選擇種植的植物

蔬菜種子： 1. _____ 2. _____

瓜果幼苗： 1. _____ 2. _____

*於 2013 年 2 月 25 日前放入家教會收集箱 (中學部 D210 室外)