

情满双节 匠心筑梦 —— 教职工中秋国庆 主题手作体验活动方案

一、活动宗旨

中秋是中华民族的传统佳节，象征团圆和睦、家国安康。为弘扬中华优秀传统文化，丰富教职工课余文化生活，聚焦教师职业压力舒缓需求，通过美食制作、治愈系香氛手作等沉浸式体验，放松身心、舒缓情绪，有效缓解教职工教学工作压力。同时增进教职工之间的沟通交流，进一步凝聚团队力量，营造温馨和谐、积极向上的校园氛围，充分体现工会暖心服务、关爱职工的工作宗旨，切实提升教职工的幸福感、获得感和归属感。

二、活动基本信息

活动主题：情满双节 匠心筑梦

参与对象：全校在职教职工（自愿报名参与）

活动时间：2026 年 9 月 20 日 下午 16:30-19:00

活动地点：西食堂三楼大厅

活动项目：手工月饼 DIY（含现场烤制）、手作中药中秋香囊缝制、灯笼、漆扇、宋锦小镜子（解压治愈系列手作）

三、活动内容及流程本次活动融合传统美食制作与治愈系香氛手作，兼顾传统文化体验与身心解压舒缓，全程分组轮换开展，丰富活动体验，具体流程如下：

1. 手工月饼制作+现场烤制（70 分钟）

由指导老师现场示范揉面、包馅、压模成型等月饼制作步骤，逐一讲解制作技巧并实时答疑指导。教职工分组动手制作各式月饼，完成塑形后统一交由工作人员进行现场高温烤制、冷却定型。全程规范把控烤制温度与时长，保障成品卫生安全、口感优质，烤制期间可轮换参与其他手作项目。

2. 中药中秋香囊缝制（40 分钟）针对教师工作压力大、久坐疲惫的特点，开展解压治愈系香囊手作。活动提供棉麻布袋、艾草、桂花、薰衣草香料包、流苏、针线等全套材料。教职工自主穿针缝合、填充香料、装饰流苏，亲手制作专属中秋香囊。艾草、桂花清香淡雅，薰衣草舒缓安神，兼具解压舒缓、静心治愈效果，成品便携美观，寓意中秋纳福、平安顺遂，可放置办公室、车内或家中，日常舒缓工作焦虑、放松身心。

3. 灯笼制作（40 分钟）开展传统中秋灯笼 DIY 制作体验，贴合教师解压舒缓需求，营造温馨治愈的节日氛围。活动现场提供灯笼骨架、古风灯面、流苏挂饰、灯光组件、装饰贴纸等全套制作材料。在专业老师的指导下，教职工自主进行灯面装饰、拼接组装、挂坠搭配、灯光安装，亲手制作专属中秋古风灯笼。传统手作过程静心舒缓、治愈减压，有效缓解日常教学工作疲惫与压力。成品造型雅致、氛围感十

足，可居家摆放、办公室装饰，兼具观赏性与节日仪式感，寓意月圆人圆、平安顺遂、喜乐常伴。

4. 漆扇制作(40 分钟)开展治愈系国风漆扇 DIY 体验，适配教职工日常解压舒缓需求，沉浸式感受传统漆艺文化魅力。活动现场提供空白团扇、环保漆料、手绘颜料、装饰配件、封层工具等全套材料。教职工在专业指导下自由配色、手绘点缀、创意涂漆、细节修饰，亲手制作专属国风漆扇。手绘创作过程静心凝神、舒缓解压，有效释放工作压力、舒缓职业疲惫。成品雅致国风、质感独特，可用于办公室、居家装饰，兼具审美价值与纪念意义，为双节时光定格美好、治愈心境。

5. 宋锦小镜子(40 分钟)国风治愈系宋锦小镜子 DIY 体验，贴合教职工解压放松需求，沉浸式感受宋锦非遗传统文化魅力。活动提供全套制作材料与专业指导，大家可自由搭配纹样、拼接装饰、精细修整，亲手制作专属古风小镜子。手工创作过程静心舒缓，可有效释放工作压力、缓解职业疲惫。成品精致便携、古韵雅致，兼具实用性与纪念意义，适合日常使用、办公及居家装饰，以国风手作定格美好、治愈心境。

6. 成品打包与合影留念(10 分钟)月饼冷却、香囊缝制、灯笼制作、漆扇等手作成品全部完成后，教职工对各类成品进行精美打包收纳，可自留珍藏或馈赠亲友。活动最后

全体参与人员集体合影，定格中秋团圆、温馨治愈的美好瞬间。

四、活动要求

1. 本次活动本着自愿参与原则，希望广大教职工积极报名、踊跃参与，在传统手作与体验中放松身心、舒缓压力、增进情谊。

2. 活动现场服从工作人员统一安排，按组分项有序开展体验，合理轮换各项目，不拥挤、不喧哗，有序参与活动。

3. 严格遵守卫生安全规定，食品制作全程佩戴手套，规范操作烤箱等高温设备；香氛制作、针线缝制环节规范操作，谨防烫伤、扎伤，共同维护干净、整洁、安全的活动环境。

4. 自觉爱护场地公共设施、手工工具及设备，活动结束后主动整理台面、归置工具，协助做好场地清洁工作。

五、活动经费预算

本次活动为参与教职工统一发放手工月饼福利，具体预算标准如下：

1. **物资内容：**每位参与教职工可领取 2 斤手作月饼

2. **单人费用：**人均费用约 50 元/人

3. **总预算说明：**经费约需 10000 元（活动总经费根据实际参与教职工人数核算，总费用=参与人数×50 元/人）。

情满双节 匠心筑梦 —— 教职工中秋国庆主题

手作体验活动的通知

各分工会：

中秋是中华民族象征团圆和睦的传统佳节。为弘扬中华优秀传统文化，丰富教职工文化生活，舒缓工作压力，增进教职工交流情谊，营造温馨和谐的校园氛围，切实体现工会服务职工、关爱职工的宗旨，校工会决定开展中秋手工月饼制作活动。现将有关事项通知如下：

一、参与对象

全校在职教职工（自愿报名参与）

二、活动地点

西食堂三楼大厅

三、活动时间

2026 年 9 月 20 日 下午 16:30-19:00

四、活动内容

手工月饼 DIY、手作中药中秋香囊缝制、灯笼、漆扇、宋锦小镜子等（解压治愈系列手作）打包留念，并集体合影记录温馨瞬间，每位参与教职工可领取 2 斤手作月饼。

五、报名方式

请各分工会于 9 月 15 日 17:00 前将报名表发送至工会邮箱（317890551@qq.com）。联系人：张俊 电话：

13505589321。本次活动为自愿参与，希望广大教职工积极报名参加，放松身心、增进情谊。

⚠️温馨提示：本次活动食材按报名人数准备，未报名人员现场不予签到，请勿空降。

校工会

2026 年 9 月 10 日

附件 1

阜阳职业技术学院教职工中秋国庆主题手作 体验活动报名表

2026 年 9 月

分工会：

序号	姓名	手机号码	备注
1			
2			
3			
4			
5			
6			