



香港中文大學校友會聯會陳震夏中學 第十三屆「家長教師會」常務委員會 2023-24 年度 通告(八)

各位親愛的家長：

你們好！衷心感謝各位家長的支持和鼓勵。本會將舉辦以下兩項活動，期待各位家長繼續支持及參與。

(1) 「芳香輕觸之旅」家長舒壓工作坊

為支援家長照顧學生的精神健康，教育局將向所有公帑資助中學的家長教師會提供一筆過的「家長學生·好精神一筆過津貼」。本會會運用這項津貼於 2023/24 至 2024/25 學年舉辦支援學生精神健康的家長教育活動，建立正向的家庭文化。首先舉辦的活動為「芳香輕觸之旅」家長舒壓工作坊，有關詳情如下：

1. 練習安頓身心的呼吸方法
2. 認識 3 種舒壓平靜的精油
3. 練習傾聽身心需要，自行調配 1 支 5ML 的芳香按摩油
4. 示範及練習能釋放負向壓力的按摩手法
(主要集中在腹部、胸口、喉嚨位置)，達致舒壓放鬆

希望大家踴躍支持及參與。活動詳情如下：

「芳香輕觸之旅」家長舒壓工作坊	
日期	2024 年 3 月 9 日 (星期六)
時間	下午 2:30 - 4:30
人數	20 人 (若報名人數超出預計人數，將以抽籤形式抽出)
地點	學校 MR 營舍
收費	會員價 \$ 80 (原價 \$150, 「好心情」津貼 \$70) (每個家庭最多 4 位可獲津貼) *每位參與者贈送自行調配 1 支 5ML 的芳香按摩油*
繳費日期	2024 年 3 月 6 日(星期三) 及 2024 年 3 月 7 日(星期四)
繳費時間	中午 12 時 30 分至 13 時 45 分 及 下午 15 時 50 分至 16 時 30 分
繳費地點	小食部長枱 (家教會委員當值)

(2) 「2024 親子大旅行~沙頭角環保生態團及燒烤一天遊」

家長教師會將於 2024 年 4 月 14 日(星期日)舉辦一年一度的親子大旅行，主題為沙頭角環保生態團及燒烤一天遊。是次旅行邀請了何校長、副校長及中一級班主任同遊，本會會致送紀念品予參與者。有關活動詳情如下：

- 日期：2024 年 4 月 14 日(星期日)
- 集合時間：上午 8:30 (學校地下副禮堂)
上午 9:00 準時出發 (逾時不候)
- 解散時間：下午 5:00 (學校操場)
- 行程：船灣淡水湖→沙頭角[環保生態園]農莊之旅-DIY自製茶果→任食燒烤三小時
- 名額：120位
- 費用：原價：HK\$229 (大小同價)
會員價：HK\$204 (只限首四位家庭成員)
2歲以下或手抱BB不佔餐飲及座位；如需佔車位-每位原價:\$70 會員價：\$45
- 繳費日期：2024 年 3 月 7 日(星期四)及 2024年 3 月 8 日(星期五)
- 繳費時間：中午12時30分至13時45分 (學生午膳時間)
下午15時50分至16時30分 (學生放學時間)
- 繳費地點：小食部長枱 (家教會委員當值)
- 備註：
 1. 因與旅行社確定人數及交團費，所以今次報名時間緊迫，敬請家長體諒。
 2. 團費已包括導遊小費、交通費及燒烤費用。
 3. 每位團友10萬元平安保險 (受保年齡6星期-85歲人士)。
 4. 所有學生必須由家長陪同參加。
 5. **一經繳費，不設退款。**
 6. 如集合前兩小時，天文台懸掛 8 號或以上風球或黑色暴雨訊號，團隊可改期出發

祝
生活愉快！

第十三屆家長教師會主席 易詠文
二零二四年三月一日

【 回條 】

(煩請於三月五日前交回班主任)

敬覆者：本人已知悉上列有關家長教師會通告(八)之事宜，並就有關事項回覆如下：

※ 請在適當方格內加上 “✓” 號

「芳香輕觸之旅」家長舒壓 工作坊	<input type="checkbox"/> 參與工作坊 \$80 x 人數 _____ 位 總數共 \$ _____。 <input type="checkbox"/> 無暇出席工作坊
---------------------	--

「2024 親子大旅行」	<input type="checkbox"/> 參加 <input type="checkbox"/> 不參加 #參加者請先細看報名辦法，並填寫下列報名表#
--------------	--

『2024 親子大旅行』報名表

報名辦法：

1. 請填報名回條，根據取錄先後次序，將3月6日(星期三)有專人通知。
2. 如參加人數超出限額，將以抽籤決定。
3. 首四位家庭成員會優先取錄，如有餘額，將留給非家庭成員之參加者。
4. 未有接獲通知交費者，自動撥歸後備名單；並會於出發前不少於一星期通知交費。

參加人數：

參加者資料	姓名	與學生關係	費用
本校學生		學生本人	\$204
家庭成員			\$204
家庭成員			\$204
家庭成員			\$204
2歲以下或手抱BB佔車， 不佔餐位	名		\$45
非家庭成員	名		\$229
參加人數共	名	費用共	

學生姓名：_____

班別：_____ 學號：()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

手提電話：_____

住宅電話：_____

聯絡方式： WhatsApp 電話