



香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
第十四屆「家長教師會」常務委員會
2025-26 年度 通告(七)

各位親愛的家長：

你們好！相信家長們也曾努力嘗試各種教養方法，希望改善親子關係及增加家庭和諧，但這些方法往往只能維持一時，很快又重蹈覆轍，令親子之間越來越疏離。

其實，每個孩子都有獨一無二的性格和需要，同一套方法未必適合所有孩子。

家教會特別舉辦「我的獨門教養秘方」家長工作坊，幫助家長深入了解自己孩子的特質，學習真正「量身訂做」的溝通技巧與教養方法，讓親子關係更加融洽、家庭生活更美滿。現誠邀各位家長踴躍報名及參與工作坊。詳細內容如下：

主題：「我的獨門教養秘方」家長工作坊

日期：2026 年 6 月 27 日(星期六)

時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時

地點：本校二樓禮堂

對象：全校家長

人數：10 - 20 人

導師：陳穎詩女士

(英國國際芳療師協會 (IFA) 香薰治療師、香港中文大學社會工作碩士，有豐富帶領家長工作坊經驗)

內容：工作坊透過從台灣引進的輔導卡片媒材(親職卡、紅花卡等)體驗活動，讓家長發現自己偏好的教養方式，從中得到力量、喜悅和滿足。同時，工作坊融入正念覺察(Mindfulness)及芳香療法(Aromatherapy)等元素，透過香薰靜心活動、覺察呼吸及身體伸展等練習，讓家長培養覺知的心，探索和發現教養路上，自己所珍愛和重視的獨門秘方。



香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
第十四屆「家長教師會」常務委員會
2025-26 年度 通告(七)

此外，本會將暑假繼續響應環保，舉辦以下活動，期待各位家長繼續支持及參與。

舊校服捐贈及回收, 再作免費派發

為了減輕家長在校服上的開支，以及善用資源。

- 本會懇請及呼籲家長可捐贈舊校服，請把已清洗之舊校服於學校辦公時間內，投入校服回收箱（位置於校務處側門）。
- 本會收集及整理學生的舊校服，將安排給有需要學生免費領取。

祝
身體健康！

第十四屆家長教師會主席 易詠文
二零二六年五月二十六日

.....
【 回 條 】

(煩請於六月三日前交回班主任)

敬覆者：本人已知悉上列有關家長教師會通告(七)之事宜，並就有關事項回覆如下：

※ 請在適當方格內加上 “✓” 號

「我的獨門教養秘方」 家長工作坊	☐ 出席；人數 _____ 位 ☐ 無暇出席
-----------------------------	---

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