



天主教鳴遠中學第十七屆家長教師會

《周年會員大會暨親子盤菜宴》

各位會員：

本會現定於 2013 年 1 月 27 日(星期日)舉行本屆《周年會員大會暨親子盆菜宴》，會員大會內容豐富，包括家長工作坊，講題為「**愛笑瑜伽**」，本會誠邀全港首個提供大笑養生課程及活動的機構「玩樂瑜伽」舉辦是次工作坊，愛笑瑜伽是一種嶄新和獨特的帶氧運動，結合了瑜伽式呼吸、想像力配合大笑運動令身體及腦部有更多氧氣，工作坊以小組形式進行，配合孩童式的玩法和眼神接觸，令參與家長假笑變成真實大笑。期望工作坊能為家長緊張的日常生活中，帶來一些健康的減壓方法。除此之外，會員大會將報告會務及財政狀況，亦藉此機會嘉許過去一年積極參與學校義務工作的家長。

會員大會後，本會將安排《**親子盆菜宴**》，同場亦有親子同樂活動，讓家長、子女及老師共聚一堂，舒暢身心，加強家校溝通及促進親子關係。期盼透過是日活動，家長間也可互相認識和支持，建立一個有凝聚力的家長網絡。

歡迎有興趣的家長携同子女一起參加，由於名額有限，請從速報名。有關活動之詳情如下，敬請垂注。

- 地點：本校禮堂及操場
- 日期：2013 年 1 月 27 日（星期日）
- 費用：家庭首 4 位成員每人收取優惠**費用 50 元**；第 5 位起則收取原價 95 元。
《費用已包括：膳食飲品及抽獎費用》
- 參加辦法：各位家長須於 **1 月 7 日(星期一)或之前**填妥所附之回條，並著學生攜同應繳交之款項，交回班主任查收及統計。
- 時間安排：

活動時間	活動地點	活動項目
下午 3：00 至 5:30	禮堂	周年會員大會： (1) 「愛笑瑜伽」家長講座 (2) 會務及財政報告 (3) 家長義工嘉許禮
下午 5：30 至 8：00	操場	親子盤菜宴： (1) 盤菜宴 (2) 同樂活動：羽毛球、排球及卡拉 OK (3) 學生表演及抽獎

此致
貴家長台照

家長教師會第十七屆主席 謝潔芳女士 啓

二零一三年一月三日

《盤菜宴》餐單如下：

【忠誠盆菜宴】：(每圍十二人)

干煎大蝦、玫瑰油雞、酥炸斑肉、紅炆北菇、香滑豬皮、南乳支竹、
魚露蘿蔔、傳統魚蛋、五香糟鴨、家鄉炆豬肉、爽脆魷魚、五香芋頭、清甜蓮藕
絲苗白飯(任食)

《回 條》

【請於 1 月 7 日或之前連同有關之活動費用交回班主任查收】

謝主席：

1月3日的來信已經收到，有關家長教師會於1月27日(星期日)舉辦《周年會員大會暨親子盤菜宴》活動。本人將

(i) 會 不會 (請用 ✓ 表示)
參與第十七屆家長教師會《周年會員大會》。

(ii) 會 不會 (請用 ✓ 表示)
參與第十七屆家長教師會《親子盤菜宴》。

若會，請填寫下列部分：

本人之家庭將訂購 \$ 50 票 X ____ 張 + \$ 95 票 X ____ 張，共繳款_____元，
並著我子弟帶回，敬請查收。

[若以支票繳交，抬頭寫「天主教鳴遠中學家長教師會」]

學生姓名：_____中____班 (班號：____)

學生家長：_____謹覆

[聯絡電話：_____]

二零一三年一月____日