



家教會活動

22-23/PTA/S1-6/15

各位家長：

為了加深家長間的認識和聯繫，同時讓家長釋放壓力。家長教師會將舉辦以下活動，藉此建立互助及友誼網絡。活動詳情如下：

主席： 陳佩玲女士  
副主席： 李綺珊女士  
陳耀明校長  
司庫： 葉惠森女士  
何鍵鋒老師  
聯絡： 伍海瑤女士  
李美寶老師  
康樂： 何慧真女士  
錢愛顏女士  
李玉鳳老師  
陸宛茵老師  
秘書： 馬思偉女士  
徐秀麗女士  
陳嘉愉老師  
執行委員： 陳靜茵副校長  
伍傑賢副校長  
何達基署理副校長


1. 活動一：「一口菠蘿酥工作坊」

日期：	2023 年 5 月 31 日 (三)
時間：	上午 9 時正至下午 1 時正
地點：	學校家政室
內容：	採用新鮮原隻菠蘿  製作出清甜可口一口酥
費用：	 \$60 (菠蘿酥一樽約 30 粒)
名額	10 人 *
報名 方法：	 <a href="https://forms.gle/pFuQ4aAJkpPVQdpi9">https://forms.gle/pFuQ4aAJkpPVQdpi9</a>
截止報名 時間：	2023 年 5 月 26 日 (五)


\*如活動報名人數超出限額，活動將以抽籤形式進行。

2. 活動二：午間親子閱讀活動及家長工作坊 (重辦)

日期：	I. 22/5 邂逅「ME」時光 「壓力 GOGOGO 短講」 II. 29/5 邂逅「ME」時光 苔蘚瓶 X 靜觀
時間：	下午 2 時正至 2 時 15 分 (午間親子伴讀) 下午 2 時 20 分至 3 時正 (家長工作坊)
形式：	午間伴讀及工作坊
主辦 單位：	學校社工
內容：	I. 透過親子伴讀工作坊以增進親子關係及鼓勵孩子在家閱讀 並建立良好的閱讀習慣

	<p>II. 透過家長工作坊釋放身心壓力，加強家長對精神健康的關注</p> <p>III. 「壓力 GOGOGO 短講」 家長們一同分享日常生活，從中釋放壓力，關顧自身精神健康，並一同了解情緒管理的方法</p> <p>IV. 「苔蘚瓶 X 靜觀」 透過製作獨一無二的苔蘚瓶抒發心靈，靜觀則覺察自我的情緒、身體和感覺，活在當下，從而使心境達至平靜</p>
名額	10-12 人
報名方法：	 <a href="https://forms.gle/7JvBDmVXpSyddDN36">https://forms.gle/7JvBDmVXpSyddDN36</a>
截止報名時間：	2023 年 5 月 19 日（五）

### 3. 活動三：名人講堂(家長篇) - 食療保健的原理

日期：	2023 年 5 月 25 日（四）
時間：	晚上 6 時正至 7 時正
講者：	陳德龍中醫師
主辦單位：	童軍知友社及南屯門官立中學
形式：	ZOOM 網上工作坊
報名方法：	 <a href="https://forms.gle/yJd23wGEKhXbkgLB9">https://forms.gle/yJd23wGEKhXbkgLB9</a>
截止報名時間：	2023 年 5 月 18 日（四）上午 9 時 30 分

誠邀各位家長參與上述活動，名人講堂活動講授食療保健的原理，增強大家的免疫力，以應付更多挑戰，希望各位踴躍參與。如有任何疑問，請致電 2404 5506 與李美寶老師聯絡。

南屯門官立中學家長教師會主席  
陳佩玲

二零二三年五月十五日