



長洲官立中學家長教師會 Cheung Chau Government Secondary School Parent-Teacher Association

c/o Cheung Chau Government Secondary School,
5B, School Road, Cheung Chau, Hong Kong

Website: www.ccgss.edu.hk/pta

Tel.: 2981 0380

2011年長洲官立中學家長教師會活動資訊(一)

各位家長：

感謝過往的支持，今年家教會將舉辦多項活動；希望能通過活動的交流，彼此能增進溝通和聯繫。此外，我們更希望各位家長能多些給我們意見及指點，相信你的寶貴見解將有助我們與學校共同提升教與學的質素。有關今年的活動如下，歡迎各位家長參與：

一、新春傳統盆菜宴

由全長洲中、小學家長教師會合辦的盆菜宴；目的是促進區內家長教師們的溝通，從交流中分享教育子女的心得，增進父母子女的關係。歡迎各家長帶同子女參加，詳情如下：

日期：26/2/2011(星期六)

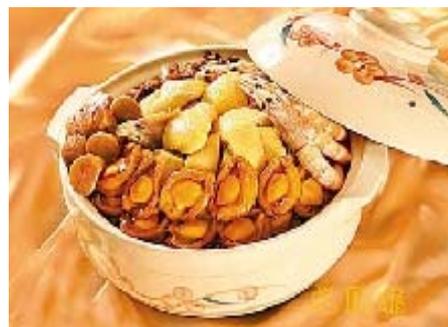
時間：5:30-8:30 P.M.

地點：佛教慧因法師紀念中學

節目：樂隊、粵曲表演及抽獎

收費：每位\$50(大、小同價，額滿即止)

報名詳情：請參閱早前給家長的信



本新春傳統盆菜宴採用新界元朗八鄉傳統盆菜

二、開放日活動

長洲官立中學家長教師會自1952年成立至今已有59年。在這漫長的歲月中默默耕耘，雖無顯赫之成就及建設，惟與學校共同培育出一個良好的校風，為社區培養出無數的人才。今年學校開放日，我們家教會將展出過往本校學生，在香港社會獲得的傑出成就作品及獎章；如果貴子女的作品或表演，在社區也獲得傑出殊榮的，歡迎聯絡我們及參與展覽。

今年我們很榮幸邀請到去年的家教會委員，為我們表演一套傳承百多年的客家麒麟舞藝，歡迎各位家長抽空觀賞。今年開放日安排如下：

日期：4/3/2011(星期五) 9:00am - 3:30pm 及

5/3/2011(星期六) 1:30pm - 4:00pm

地點：長洲官立中學

節目：圖畫、相片展覽、茶點招待等

表演：客家麒麟表演 (星期六 1:45pm 國民學校麒麟隊演出)



三、肌筋膜放鬆法 (Myofascial Release)

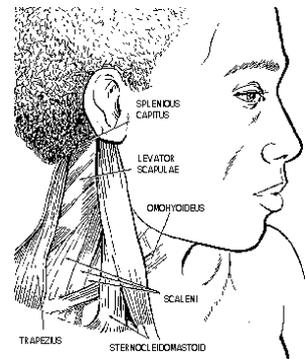
本會將舉辦 **肌筋膜放鬆法 (Myofascial Release)** 訓練班，並獲得資深體適能教練 陸尚義先生義務擔任教授。 各位家長如發現有以下問題：

腰痠背痛、肌肉繃緊或過勞；精神緊張、工作壓力；

寒背或肩頸疼痛；長期站立工作令腳部僵硬！

歡迎你參加肌筋膜放鬆法(Myofascial Release)一日課程：

日期：(第一班) 2011 年 3 月 17 日 (星期四)
(第二班) 2011 年 3 月 31 日 (星期四)
時間：下午 8:00 至 10:00
地點：長洲海傍街體育館活動室
名額：每班 20 人 (額滿即止)，最少 8 人才開班
年齡：15 歲或以上
費用：每位\$15 (用作購買輔助器具)
截止報名日期：2011 年 3 月 7 日 (星期一)
服裝：運動服或便服
導師：陸尚義先生 (體適能教練)
報名詳情：請參閱早前給家長的信



四、家居小廚

為迎合一般家庭請求，本會將舉辦 **家居小廚** 興趣班，由本會執行委員抽空教授。 我們會著重教授一些簡便而美味的烹飪技巧，也希望參與的家長能藉此分享烹飪心得，切磋廚技。各位家長如有興趣，歡迎報名參加。詳情如下：

日期：2011 年 3 月 19 日 (星期六) 開始
時間：下午 2:00 至 5:00
地點：長洲官立中學家政室
名額：每班 10 人 (額滿即止)，最少 6 人才開班
費用：全期 8 堂，每位 \$300 (包材料、器具)
項目：甜品蛋糕、中西湯飲、各式小食等
截止報名日期：2011 年 3 月 14 日 (星期一)
導師：彭燕明女士 (本會執行委員)
報名詳情：將於 3 月初發信給家長



家長教師會主席

許輝程 謹啓 電話：9052 0769

2011 年 2 月 17 日