

## 浸信會永隆中學家長教師會

## 2025-2026 年度家長身心健康管理教室：營養師煮食示範

敬啟者：

為協助家長提升身心靈健康，改善個人心理和生活質素以達至提升家長正向管教能耐，本會將於 2026 年 3 月舉辦以下的家長身心健康管理活動。誠邀 閣下參加，詳情如下：

課程名稱	營養師煮食示範：高效備餐全攻略
日期、時間及地點	13/3/2026 (星期五) 09:30-11:30 地下家長資源中心(G03 室)
課程介紹	飲食與身心健康有着密切的關係，高效的備餐方法能節省時間，不但能提升生活質素，更有助身體健康。營養師會示範烹煮芝士焗雙蔬及焗鯖魚，並為家長分享以下內容： ● 講解高效備餐方法 ● 講解如何為子女準備健康易做的午餐盒
課程費用	按金 \$100 (將於出席並完結課程後即場退回) *課程費用全數由家長教師會津貼
導師	「匯浚營養健康顧問有限公司」專業營養師
人數	20 人
家長學堂學分	2 分 (活動興趣類別)

備註：

1. 若報名人數眾多，本會將以抽籤形式決定入選名單，抽籤結果將於 27/2(五)公佈。
2. 本會將以 eclass 短訊形式，通知入選的家長於 2/3(一)或 3/3(二) 11:45-13:20 到學校地下家長資源中心(G03 室)辦理確認報名手續及繳費，家長亦可委託子女代為辦理。
3. 如未能於上述時間繳費者作放棄論，名額將由候補家長補上。
4. 為便利家長之間的交流，敬請參與活動的家長不要攜同子女出席，不便之處，請見諒。

此致  
貴家長

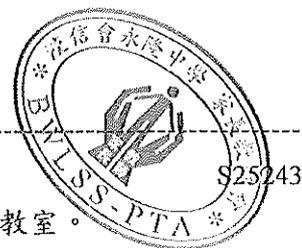
浸信會永隆中學家長教師會主席



張浚恩謹啟

二零二六年二月十二日

-----回條-----



敬覆者：頃閱來函，知悉有關 2026 年 3 月舉行之家長身心健康管理教室。

本人意願如下：

決定參加

參加(✓)	課程名稱	課程費用
	營養師煮食示範	\$100 (按金)

聯絡資料如下：

家長姓名	聯絡電話(手提)

未克參加

此覆

浸信會永隆中學家長教師會主席

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 班號：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二六年二月\_\_\_\_日