



天主教鳴遠中學家長教師會  
P.T.A. of Catholic Ming Yuen Secondary School

**健康講座及健康檢查活動**

敬啟者：

本會一向致力推動家校合作，鼓勵家長在教育方面扮演積極的角色。本會將於三月二十一日（星期六）下午二時三十分舉行家長講座，講題為「**情緒健康**」，盼能透過是次專題講座協助父母在教養子女的漫長過程中，得到一些教育資訊和掌握實踐方法；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。

應邀擔任是次講座的講者為《心晴行動慈善基金》註冊社工梁錦萍女士。該機構曾多次為中小學主持有關的專題講座，介紹如何有效的管理情緒，培養積極正向思維。講座詳情如下：

日期：二零一五年三月二十一日（星期六）  
時間：下午二時至三時三十分  
地點：天主教鳴遠中學活動室  
費用：全免

此外，本校校友會也在是日召開大會。故此，本會與校友會及本校紅十字會青年團合辦「健康檢查」活動，邀請沙田專業教育學院護理學學生襄助，於當天為家長、校友及學生提供服務。更獲沙田專業教育學院贊助部份經費，謹此鳴謝！有關活動詳情如下：

時間：下午三時三十分至六時三十分（確實檢查時間將由大會安排）  
地點：天主教鳴遠中學風雨操場  
身體檢查項目：

1. BMI 測試	2. 視力測試
3. 腰腎比例測試	4. 色盲測試
5. 脂肪比例測試	6. 肺活量測試
7. 血含氧量測試	8. 慢阻性肺病測試
9. 血壓測試	10. 眼壓測試(青光眼)
11. 骨質密度測試	12. 頭皮及髮質測試
13. 血糖測試	14. 膽固醇測試

收費：基本檢查（1-12 項）費用\$10，本校家長及學生可豁免。  
特別檢查（13-14 項）費用\$35，獲沙田專業教育學院贊助 50 個免費名額。若報名人數超過 50 人，將以抽籤決定，家長及同時參加講座者優先。  
請在回條上特別註明，若未能中籤，會否自費參加。請在接到通知後，把費用交子女帶回校交校務處梁小姐。

期盼 台端及子女積極參加此兩項關顧身心健康的活動。請於 2015 年 3 月 5 日前將填妥回條交回班主任。如有任何查詢，請致電校務處梁小姐聯絡（電話：2702 7102）。

此致  
貴家長台啟

天主教鳴遠中學校長 梁鳳兒  
第十九屆家長教師會主席 謝潔芳 謹啟

二零一五年二月十四日

## 《回條》

【請於3月5日或之前將回條交班主任查收】

敬覆者：

二月二月十四日的來信已經收到。我家將

甲· 會 不會 〈請用✓表示〉參加3月21日(星期六)下午二時「情緒健康」講座。

(人數共：\_\_\_\_\_名)

乙· 會 不會 〈請用✓表示〉參加3月21日(星期六)下午三時三十分至六時三十分「健康檢查」。

(人數共：家長\_\_\_\_\_名，學生\_\_\_\_\_名)

並聲明，若未能得到免費名額，我們 會 不會 自費參加。

此覆

第十九屆家長教師會主席

中\_\_\_\_\_班 (班號：\_\_\_\_)學生姓名：\_\_\_\_\_

學生家長：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

二零一五年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 《回條》

【請於3月5日或之前將回條交班主任查收】

敬覆者：

二月二月十四日的來信已經收到。我家將

甲· 會 不會 〈請用✓表示〉參加3月21日(星期六)下午二時「情緒健康」講座。

(人數共：\_\_\_\_\_名)

乙· 會 不會 〈請用✓表示〉參加3月21日(星期六)下午三時三十分至六時三十分「健康檢查」。

(人數共：家長\_\_\_\_\_名，學生\_\_\_\_\_名)

並聲明，若未能得到免費名額，我們 會 不會 自費參加。

此覆

第十九屆家長教師會主席

中\_\_\_\_\_班 (班號：\_\_\_\_)學生姓名：\_\_\_\_\_

學生家長：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

二零一五年\_\_\_\_月\_\_\_\_日