



保良局百周年李兆忠紀念中學
第十八屆家長教師會
【園】途有你家長減壓小組 活動通告



敬啟者：

為舒緩家長壓力及促進家長交流，本校家教會、駐校社工及基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心將合辦【園】途有你家長減壓小組，活動詳情如下：

活動項目	活動日期	活動時間	活動地點	活動內容簡介	對象	名額/費用
【園】途有你家長減壓小組	2026年					
	3月13日(五)	13:45	學校 104室 / 課室	1.拉筋放鬆身心	本校 家長	16位 費用全免 截止報名： 2月28日
	3月20日(五)	-		2.正向管教技巧 交流		
	4月10日(五)	15:15		3.園藝活動及花 茶品嚐		
4月17日(五)						

備註：

1. 參加者需穿著輕便運動服裝以參加拉筋活動，並自備暖水壺及環保袋，以品嚐花茶及帶走園藝作品。
2. 名額以先報先得方式申請。無論取錄與否，所有報名家長都將於 2026 年 3 月 3 日或之前獲 whatsapp 通知結果。
3. 報名表內收集的個人資料將只供報名是次小組及聯絡用途，有關資料將於活動完結後刪除。
4. 如有查詢，請致電學校，與駐校社工劉琬而姑娘聯絡。

現誠邀家長踴躍參與以上活動，有意參加者可透過以下連結報名：

<https://forms.gle/hRn9DhYMqp36SJYx5>



此致
貴家長

保良局百周年李兆忠紀念中學
第十八屆家長教師會主席
阮彭照光女士 謹啟

二零二六年二月六日