



敬啟者：為鼓勵家長和同學一起建立健康飲食生活模式，從烹飪示範中學習五穀類食物和優質蛋白質的重要性，本校家長教師會將與科技與生活科合辦「參觀煤氣公司烹飪示範」，期望各位家長踴躍參與。有關活動的詳情如下：

「參觀煤氣公司烹飪示範」	
日期：	2013年11月30日(星期六)
集合時間/地點：	上午9時30分 / 銅鑼灣鐵路站 (A出口)
解散時間/地點：	正午12時 / 銅鑼灣煤氣烹飪中心
對象：	中一至中六學生及家長
名額：	30人(每個家庭最多3人參加)
費用：	自備車資
負責老師：	本校科技與生活科方建恩老師、家教會義務司庫楊雪珍老師
講題：	討論五穀的種類及重要性、奧米加脂肪酸及蛋白質
示範菜式：	薯蓉肉醬批、鮮菌忌廉菠菜燴意粉及乳酪芝士凍餅
備註：	* 如報名人數超逾名額，將以抽籤方式處理。 * 為方便安排座位，請填妥以下表格並盡快交回本校。

本會熱切盼望閣下能撥冗陪同 貴子女參與是次活動，一同分享烹飪的樂趣，建立健康飲食生活模式。

此致  
各位家長



廖寶珊紀念書院家長教師會主席  
楊秀芬謹啟

二零一三年十一月六日

回條 (家長通告編號 13-061: 參觀煤氣公司烹飪示範)

(請著 貴子弟於十一月七日交回班主任存查)

楊主席：

本人決定參觀「煤氣公司烹飪示範」，參加者共\_\_\_\_\_位。參加者名單(包括學生本人)：

(1)\_\_\_\_\_ (2)\_\_\_\_\_ (3)\_\_\_\_\_

本人同意讓敝子弟參觀「煤氣公司烹飪示範」。

本人及家人未暇出席以上活動。

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

(請以正楷填寫)

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 班號：\_\_\_\_\_

參加人數：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

二零一三年十一月\_\_\_\_日