



## 2024/2025 年度 通告(277)

### 家長身心靈健康系列(6)-「管理好身體，痛症少煩惱」工作坊

敬啟者：

家長的身心靈健康是子女全面發展的重要基礎，涵蓋身體、心理、社會和情緒等方面。故本校訓輔組於本年度特意推出一系列的「家長身心靈健康」活動，旨在聚集家長共同參與，分享和學習保持身心靈健康的各種策略。這些活動不僅促進家長之間的交流，還能加強家庭支持系統，建立積極的家庭環境，從而為兒童的健康成長提供更有力的保障。

本次活動特邀聖方濟各大學物理治療臨床教育中心的註冊物理治療師來校舉辦工作坊，希望讓家長認識常見骨骼肌肉損傷和痛楚，以及認識活躍生活方式作保護和預防。有關工作坊詳情如下：

日期：	9/5/2025(星期五)	
時間：	下午1時15分至2時45分	
地點：	學校禮堂	
對象：	全校家長	
名額：	30名(如報名人數超過名額，將以抽籤方式決定)	
費用：	全免	
負責人：	林宇輝副校長及社工羅文靜姑娘	
講者：	劉秀英博士(聖方濟各大學物理治療臨床教育中心中心經理暨高級講師)及孫日嵐小姐(資深物理治療師暨講師)	
活動流程：	13:15-13:20	活動簡介及講者介紹
	13:20-14:00	認識常見身體骨骼肌肉痛症及預防方法
	14:00-14:30	學習簡單實用體能活動鍛練身體
	14:30-14:45	問答環節及總結
備註：	<ol style="list-style-type: none"><li>請穿著輕便運動服裝出席工作坊，以便進行體能活動練習。如有任何身體不適或特殊情況，請提前告知林宇輝副校長、社工羅文靜姑娘或工作人員。</li><li>取錄名單將於5月6日或之前透過eClass家長程式通知家長。</li><li>請家長保留此通告，留意講座日期及時間。</li><li>講座以廣東話進行。</li><li>此講座為家長學院課程，出席講座者可獲得3分。本學年尾結算時，如家長獲得12分或以上，將獲頒發證書，以作嘉許。</li></ol>	

鼓勵家長積極參與上述活動並於4月30日或以前簽妥電子回條。如有查詢，請致電26702297與林宇輝副校長或社工羅文靜姑娘聯絡。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



2025年4月14日

余美賢 謹啟

2024/2025 年度 通告 (277) (回條)  
家長身心靈健康系列(6)- 「管理好身體，痛症少煩惱」工作坊

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

班 別： \_\_\_\_\_

敬覆者：

本人已知悉有關家長身心靈健康系列(6)- 「管理好身體，痛症少煩惱」工作坊的詳情。

本人  有意參與是次活動。

無意參與是次活動。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署： \_\_\_\_\_

家長姓名： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

二零二五年 月 日

\*請在適當內加“√”。

負責老師：林宇輝副校長及羅文靜姑娘  
(請於4月30日或之前簽妥電子回條)