



2025 / 2026 年度通告 (166)  
「齊來動一動」親子健腦操工作坊

敬啟者：本校將舉辦「齊來動一動」親子健腦操工作坊，希望透過分享健腦操(Brain Gym®)和律動操(Rhythmic Movement Training)的理念與技巧，從而了解腦部神經整合，協助家長為子女進行家居訓練，培養子女之動作協調，提升身體技巧，並促進學習功能。有關工作坊詳情如下：

日期：	31/1/2025(星期六)
時間：	10:00am - 11:30 am (實體)
地點：	學校STEM ROOM
內容：	親子身體反應小測試/親子按摩/認識「健腦操」和「律動操」之理念/基本動作及家居訓練流程
對象：	一至二年級學生及其家長，並獲老師推薦。
費用：	全免
人數：	10 對親子
備註：	<ol style="list-style-type: none"><li>工作坊將進行不同的簡易伸展運動及健腦操動作，請家長在活動前先行評估自己及子女的身體狀況。</li><li>參加者穿著運動服裝，並穿著整潔襪子。</li><li>參加者需帶備一樽水及抹汗毛巾。</li><li>因活動需使用瑜珈墊，屆時會為每個家庭提供一張瑜珈墊。如有需要，家長可自行攜帶。</li></ol>

請家長填妥回條，並於1月5日(星期一)或前填妥電子通告，以便辦理。如有查詢，請致電26702297與蘇志聰主任聯絡。

此致  
貴家長

粉嶺公立學校校長



余美賢謹啟  
2025年12月18日

2025/2026 年度 通告(166) 「齊來動一動」親子健腦操工作坊 回條

學生姓名: \_\_\_\_\_ ( )  
班 別: \_\_\_\_\_

敬覆者：本人將 \*會 /不會偕子女出席 貴校於1月31日舉辦之「齊來動一動」親子健腦操工作坊。

此覆  
粉嶺公立學校校長

家長姓名: \_\_\_\_\_  
家長簽署: \_\_\_\_\_  
聯絡電話: \_\_\_\_\_

二零二五年 月 日

\*請在適當的□內加√，並於1月5日(一)或之前填妥電子通告。負責老師：蘇志聰主任