



2025/2026 年度 通告(295)

家長身心靈健康系列(5)- 緩解痛症講座

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。上學年「家長身心靈健康系列」活動深受歡迎，減壓成效顯著，因此學校訓輔組於本年度繼續舉辦「家長身心靈健康系列」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。

本次活動特邀安健中醫的註冊中醫師來校舉辦緩解痛症講座。有關講座詳情如下：

簡介及目標：	在兼顧工作及照顧小朋友的繁忙生活中，家長往往容易忽略自身的健康。日常照顧小朋友、處理家務及工作壓力，常導致頸肩痛、腰背痠痛及失眠等。本講座旨在幫助家長： 1. 識別勞損：了解常見痛症的中醫角度成因。 2. 穴位舒緩：學習透過日常穴位按壓，緩解身體疼痛。 3. 中醫食療：運用中醫智慧，透過日常食療改善身體。	
日期：	29/5/2026 (五)	
時間：	上午10時正至11時30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：	林宇輝副校長及駐校社工羅文靜姑娘	
講者：	註冊中醫師(由安健中醫安排)	
活動流程：	10:00-10:10	點名及開場
	10:10-10:55	講座內容講解
	10:55-11:20	穴位教學及按摩示範
	11:20-11:30	問答環節
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 此乃家長學院課程之項目，參加家長可獲學分3分，本學年尾結算時，如家長獲得15分或以上，將獲頒發證書，以作嘉許。 取錄名單將於5月27日或之前透過eClass家長程式通知家長，否則作落選論。 請家長保留此通告，留意講座日期及時間。 講座以廣東話進行。 為保障家長的健康，請家長於報名前自行評估個人身體體質是否適合是次工作坊。 	

鼓勵家長積極參與上述活動並於5月21日或以前簽妥電子回條。如有查詢，請致電26702297與林宇輝副校長或駐校社工羅文靜姑娘聯絡。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



2026年5月14日

余美賢 謹啟

2025/2026 年度 通告 (295) (回條)
家長身心靈健康系列(5)- 緩解痛症講座

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(5)- 緩解痛症講座的詳情。

本人 * 有意參與是次講座。

* 無意參與是次講座。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署: _____

家長姓名: _____

聯絡電話: _____

二零二六年 月 日

*請在適當內加“✓”。

負責人：林宇輝副校長及駐校社工羅文靜姑娘
(請於5月21日或之前簽妥電子回條)