



關注精神健康活動系列-----伸展運動體驗及講座 2024 - 2025

本會除了舉辦親子活動外，也非常關注家長的精神健康，特為各家長舉辦「伸展運動體驗及講座」，藉著簡單的伸展運動，改善身體靈活性、減輕肌肉緊張、預防痛症，並促進整體健康。特別適合長時間做家務、以及需要長時間保持同一姿勢的人士。詳情如下：

日期：2025年1月18日

時間：下午 2:00 ---- 4:00

地點：本校513室

名額：15人(如多於15人，將以抽籤形式決定)

費用：每人\$20 (原價 \$170，家教會資助 \$150)

報名方法：請於 2025 年 1 月 15 日(星期三)或之前，簽妥電子回條，並把報名費交給

林麗霞老師或林紫奇老師。

注意事項：(1) 入選者將會收到個別通知。

(2) 請穿着輕便運動服及帶備水。

(3) 如遇紅色、黑色暴雨警告或八號風球，活動將另覓日期舉行。

(4) 如有疑問，請致電 2677 9709 向林麗霞老師查詢。

是次活動能讓家長學會簡單的伸展運動，有助建立良好的健康習慣。請踴躍參與。

聖芳濟各書院

家長教師會

李藹欣

校長 馬慧茹 謹啟

主席 李藹欣 謹啟

主曆二零二五年一月八日



2425 PTA-007 關注精神健康活動系列-----伸展運動體驗及講座 2024 - 2025

報名表格

本人知悉有關活動，並 有意 / 無意 參加是次活動。(請在格內以✓號表示)

參加者姓名：

與學生關係：

(1) _____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

學生姓名：_____

班別：_____ 學號：_____

家長聯絡電話：_____