



## 中華基督教會基協中學家長教師會

各位親愛的家長：

本校家長教師會一向關注家長的身體及心理健康，正因如此，現誠摯邀請本校家長參加由循道衛理中心舉辦的「用四『姿』改善骨骼健康」工作坊。工作坊的主題圍繞放鬆身心、緩解緊張情緒及改善骨骼健康為主。本會期望透過這次活動，讓大家緩減壓力，改善身心靈健康。活動資料如下：

|          |   |
|----------|---|
| 1. 日期    | 2026年4月24日 (星期五)  |
| 2. 時間    | 下午5:30至下午7:30   |
| 3. 活動    | 「用四『姿』改善骨骼健康」工作坊  |
| 4. 活動簡介  | 每日照顧家庭、做家務、長時間低頭看手機或久坐工作，是否令你經常出現頸緊、膊痛、腰痠背痛？不良姿勢會持續增加脊柱、關節與肌肉負擔，久而久之更容易形成肩頸繃緊、背部不適與慢性腰背痛。參加「用四『姿』改善骨骼健康」工作坊，從站姿、坐姿、步姿及看手機姿勢入手，了解常見錯誤、骨骼受力影響，以及實用改善方法。講座亦會即場示範簡單伸展動作，協助家長在日常生活中減輕頸肩腰背壓力，學會用更省力、更舒服的姿勢照顧自己。   |
| 5. 活動地點  | 致遠軒   |
| 6. 費用    | 全免  |
| 7. 對象    | 全校家長  |
| 8. 名額    | 共20位家長 (每家庭的參與人數上限為1人)  |
| 9. 負責導師  | 黃佩珊女士 (黃佩珊女士擁有NLP專業訓練、催眠與時間線治療等專業認證，並具人類工程及體適能教練背景；同時取得多項基礎按摩證書，持續進修講師培訓等。)   |
| 10. 注意事項 | <ol style="list-style-type: none"><li>名額有限，先到先得。若超過限定人數，將會按報名時間把餘下的參加者安排到後補名單。</li><li>截止報名日期為4月21日，成功報名的家庭，會於4月23日或之前收到eClass發出的活動取錄訊息通知。而未被取錄的家庭會收到活動後補訊息通知。</li><li>興趣班舉辦前一天，本校職員會聯絡成功報名的家長，如未能聯絡上或得不到相關家長回覆，參加名額將會轉讓予後補家長。</li><li>如家長因事或生病未能出席活動，可致電學校請假，以便校方安排後補家庭替上，若無故缺席活動，將有機會失去其後活動的優先參加資格。</li></ol> |

現請 台端於回條上註明是否參加是次工作坊，並請於2026年4月21日(星期二)或之前於網上回覆。如有任何問題，請致電2320 4557，向楊衍平老師查詢。

祝  
生活愉快！



家長教師會主席： 潘潔萍女士  
副主席： 黃凱慈女士 謹啟

2026年4月16日

**【回條】「用四『姿』改善骨骼健康」工作坊**

請於4月21日或之前於網上回覆

致：基協中學家長教師會

本人將會參加4月24日舉行之「用四『姿』改善骨骼健康」工作坊，參加人數共1人。

家長聯絡電話：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

本人不會參加「用四『姿』改善骨骼健康」工作坊。

家長簽署：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

2026年4月\_\_日