S26165

# 浸信會永隆中學家長教師會

## 2026-2027 年度家長身心健康管理教室：舒緩伸展班

敬啟者：

為協助家長舒緩壓力，提升身心靈健康，改善個人心理和生活質素以達至提升家長正向管教能耐，本會將於 2026 年 11 月舉辦以下的家長身心健康管理活動。誠邀　閣下參加，詳情如下：

| 課程名稱 | **舒緩伸展班** |
|---|---|
| 日期、時間及地點 | 25/11/2026（星期三）<br>09:30-11:00<br>703 室 |
| 課程介紹 | ● 結合簡單伸展動作與專業指導，幫助家長在忙碌生活中放鬆身心、緩解壓力、舒緩肌肉，改善靈活性與姿態，增進整體健康。<br>● 注意事項：需穿著舒適的衣服或運動服，並帶備飲用水及大毛巾一條。請家長自備一條彈力帶，如無彈力帶，可自備毛巾，長度大約一般家用的大洗面巾。 |
| 課程費用 | $10（家長教師會已津貼部份費用） |
| 導師 | 張晶女士 |
| 人數 | 每班 12 人 |
| 家長學堂學分 | 2 分（活動興趣類別） |

備註：

1. 若報名人數眾多，本會將以**抽籤形式**決定入選名單，抽籤結果將於 16/11(一)公佈。
2. 本會將以 eclass 短訊形式，通知入選的家長於 17/11(二)或 18/11(三) 11:45-13:20 到學校地下家長資源中心(G03 室)辦理確認報名手續及繳費，家長亦可委託子女代為辦理。
3. **如未能於上述時間繳費者作放棄論。名額將由候補補上。**
4. 為便利家長之間的交流，敬請參與活動的家長**不要攜同子女出席**，不便之處，請見諒。

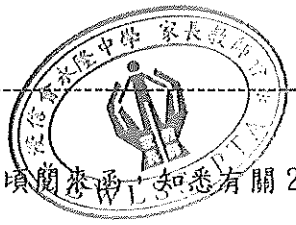
此致

貴家長

浸信會永隆中學家長教師會主席

潘詠芝謹啟

二零二六年十一月十二日



回條

S26165

敬覆者：頃閱來函，知悉有關 2026 年 11 月舉行之家長身心健康管理活動事宜。

本人意願如下：

☐ 決定參加

| 參加(✓) | 課程名稱 | 課程費用 |
|---|---|---|
| | **舒緩伸展班** | $10 |

聯絡資料如下：

| 家長姓名 | 聯絡電話(手提) |
|---|---|
| | |

☐ 未克參加

此覆

浸信會永隆中學家長教師會主席

學生姓名：_____

班別：_____班號：_____

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二六年十一月_____日