

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會
從「身」出發建立 4Rs 健康生活-伸展壓力管理工作坊 (家長活動)

各位家長：

很多香港人都有腰酸背痛的問題，腰酸背痛是源自於短縮的肌膜，當中會形成一些肌激痛點。要有效處理短縮的肌膜，首先要從身體大肌肉的肌膜著手。是次課程利用工具如網球，進行不同的筋膜放鬆及舒痛伸展活動，舒暢短縮的肌筋膜，提醒家長要好好珍惜身體，掌握預防勞損方法，重回 4Rs（Rest 休息、Relaxation 放鬆、Relationship 人際關係及 Resilience 抗逆力）的健康生活。擁有健康的身體，情緒穩定，有助提升親子溝通及改善關係。活動詳情如下：

活動名稱：從「身」出發建立 4Rs 健康生活-伸展壓力管理工作坊

對象：家長 (名額：20 人)

日期：2025 年 12 月 17 日 (星期三) 下午 2:00 至 5:00

內容：筋膜放鬆及舒痛伸展活動

地點：學校 3 樓地理室

費用：全免 (活動由「一筆過家長教育津貼」資助)

負責導師：香港伸展運動學會

截止日期：2025 年 11 月 24 日(星期一)

備註：

- 1) 每位參加者可獲贈全新瑜伽墊及瑜伽磚各一份
- 2) 名額有限，報名人數如超出限額，會以抽籤形式決定
- 3) 已確認參加活動人士須依時出席，無故缺席者將影響下次參加活動的機會

閣下如有興趣，歡迎報名參加。我們衷心期待您的支持和參與。如有任何查詢，可致電 2695 1336 與李芷琪老師或學校社工李陵姑娘聯絡。

此致

各家長

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會主席

胡雪招女士

二零二五年十一月十八日

-----回 條-----

(回條請最遲於 2025 年 11 月 24 日 (星期一) 填妥)

敬覆者：

有關家長教師會舉辦 - 從「身」出發建立 4Rs 健康生活-伸展壓力管理工作坊，本人經已知悉，本人將：

(請在適當之方格內加上『✓』號)

- ☐ 會參與 參加者姓名：_____
- ☐ 不擬參加上述活動



此覆

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會主席

家長簽署：_____

學生姓名：_____班別（ ）

家長聯絡電話：_____

二零二五年 月 日