



愛秩序灣官立小學家長教師會

ALDRICH BAY GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL

PARENT-TEACHER ASSOCIATION

1 OILAI STREET, ALDRICH BAY, SHAUKEIWAN, HK

電話：2561 1118

傳真：2562 8437

2025-2026 年度家長教師會通告第 8 號

各位家長：

茲通告「運動減壓班」家長活動事宜

都市人大多有痛症，學會正確的拉筋方法能有助紓痛減壓。本校邀請運動伸展治療教練 Kengy 先生為我們舉辦運動減壓班，誠邀家長踴躍參與。有關活動資料如下：

主 題	運動減壓班
內 容	拉筋紓痛 伸展減壓
日 期	14/10、21/10、11/11、18/11（星期二）
時 間	下午 1 時 30 分至 3 時 00 分
地 點	本校四樓禮堂
教 練	運動伸展治療教練 Kengy 先生
導 師 簡 介	Kengy 先生是一名運動伸展治療教練。曾在紀律部隊工作七年。2023 年獲得「男子運動模特健美冠軍」及「十大傑出運動教練」獎項。希望通過運動，推廣身心平衡，引發無限內外潛能。針對各種痛症，為病人進行伸展及復健運動治療。
費 用	\$50 (全期)
名 額	45 位家長
備 註	1. 請參加者穿着運動服及波鞋出席，並帶備足夠飲用水。 2. 名額有限，若報名人數超出限額，本會將以抽籤方式決定參加名單。稍後將另行通知中籤者有關出席安排。 3. 若家長於 10 月 6 日後仍未收到通知，即代表是次申請已落選，敬請留意。 4. 獲取錄家長，將接獲確認取錄通告。 5. 有意參加者請先填寫回條，暫時毋須繳交費用。 6. 如天文台於當天發出紅色或黑色暴雨警告信號或懸掛八號或以上之熱帶氣旋警告信號，當天課堂取消。



是次講座為「家長學院」其中一項活動，請家長填寫以下的 Google Form 報名參加，如成功報名將記錄於「家長學院」獎勵計劃內。

<https://forms.gle/N9oCGqxugNyL2f7Q9>

請家長填妥回條並於 **10 月 2 日(星期四)前回覆**。家長如有任何查詢，可致電學校與鄧副校長或黃姑娘聯絡。

主席： 宋曉莉

二零二五年九月二十九日

回條(有關 2025-2026 年度家長教師會第 8 號)

愛秩序灣官立小學家長教師會宋主席：

2025-2026 年度家長教師會第 8 號通告收悉，已知有關「運動減壓班」家長活動事宜。

本人將 * ☐ 參加/ ☐ 不參加「運動減壓班」家長活動。

_____班學生_____ () 家長姓名：_____ (正楷)

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二五年____月____日

(*請在適當的□內✓)