

嗇色園主辦可銘學校
有關「正確坐姿與運動改善工作坊」安排
(PTA 通告第 003/2020 號)

親愛的家長們：

疫情期間，學生經常使用電腦進行網上學習，關顧到學生的正確坐姿及脊柱健康，本校家長教師會特意舉辦「正確坐姿與運動改善工作坊」，讓家長及學生認識正確坐姿以及相關運動，以維護脊柱的健康。現誠邀家長及學生報名參加，活動詳情如下：

主辦單位	嗇色園主辦可銘學校家長教師會
活動目的	讓家長及學生認識如何保持正確坐姿，減低因姿勢不正確而導致頭部前傾、寒背或圓肩等狀況。
對象	一至六年級學生
日期	12月12日(星期六)
時間	上午10:00至10:45(約45分鐘)
導師	黃永輝教練
內容	理論環節：講解「上交叉綜合症」成因、如何影響健康、察覺和改善方法。 實踐環節：運動示範及體驗。
服飾	學生及家長需穿著輕便運動服裝
用品	餐椅 x2
活動空間	預備足夠空間容納學生及家長進行親子運動，並確保室內空氣流通。
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1) 家長須預先在可以用作上網的流動裝置(例：平板電腦或桌面電腦)內下載 Microsoft Teams 應用程式； 2) 平板電腦或桌面電腦應放置在適當的位置，方便跟隨導師進行運動。 3) 請在活動開始前 5 分鐘，按上述直播網址連結或掃描二維碼(QR Code)進行登入； 4) 登入時無需使用密碼，但為提高網絡的安全性及方便辨識參與者的身份，請家長以學生班別及姓名作為加入會議名稱(例：1A 陳可銘)； 5) 登入後，請等待工作人員批准加入會議。 6) 如活動期間感到不適，應立即停止運動。如不適情況持續，應尋求專業人士協助。

如有意參加工作坊，請於 2020 年 12 月 11 日前簽覆電子通告。如有查詢請致電 2445 0101 與黃志華老師/鍾家曦老師聯絡。

家長教師會主席 舒平
校 長 譚鳳婷 謹啟
二零二零年十二月七日



有關「正確坐姿與運動改善工作坊」安排

(PTA 通告第 003/2020 號)

【回 條】

覆可銘學校家長教師會主席舒平女士：

關於 貴會於 12 月 12 日舉辦「正確坐姿與運動改善工作坊」一事，本人業已知悉，並將：

參 加 上述工作坊，本人與敝子女會出席「正確坐姿與運動改善工作坊」。

不參加 上述工作坊。

※請在適當的□內✓

_____ 班學生_____ ()

家長簽署：_____

日 期：二零二零年十二月_____日

負責人：黃志華老師/鍾家曦老師