

敬啟者：家長面對日常生活帶來之各種壓力，身心靈也需要給予空間，需要為自己的健康設想，故此本年度學校設有「健康常在計劃」，希望透過一連串不同的活動及講座，讓大家加強身體的健康，愛護自己。現誠意邀各家長踴躍參與『健康常在計劃』，有關資料詳列於下：

節 數	內 容	目 的	地 點	費 用
第一節 17/1/2019(四) 9:45am - 4:00pm	<b>主 題：遠足樂</b> 內 容：1) 帶領參加者行畢全程，由梅窩至愉景灣，飽覽愉景灣景色。 2) 參觀神樂院(天主教修道院) 集合地點：東涌港鐵站內 B 出口集合 集合時間：早上 9:45	讓家長舒展筋骨，促進身體健康，培養做運動的興趣。	大嶼山	自備交通及膳食費
第二節 21/3/2019(四) 10:00 - 11:30am	<b>主 題：穴位按摩</b> 內 容：1) 認識身體上不同穴位及其掌控位置。 2) 學習按壓穴位，替其自身舒緩痛症。	讓家長學習按壓不同的穴位，舒緩身體上的痛楚。	本校	
第三節 9/4/2019 (二) 1:00-3:00pm	<b>主 題：伸展運動工作坊</b> 內 容：1) 教練做出不同的拉筋動作，以作示範。 2) 參加者跟著示範而練習，按需要教練作出個別指導。	讓家長學習伸展運動的動作，從而舒展筋骨，促進健康。	本校	
第四節 9/5/2019(四) 10:00 - 11:30am	<b>主 題：從中醫角度看濕疹</b> 內 容：1) 認識濕疹的成因、徵狀及種類。 2) 從中醫角度使用食療診治濕疹，減少身體上的不適。	讓家長認識濕疹的成因及食療方法，從而減少身體上不適。	本校	
第五節 9/5/2019(四) 2:00 - 3:00pm	<b>主 題：從西醫角度看濕疹</b> 內 容：1) 認識濕疹的成因及徵狀。 2) 認識濕疹的治療及預防方法。	讓家長認識濕疹的成因及診治方法，從而減少身體上不適。	本校	

請各家長填妥下列回條，於 12 月 13 日或以前交回專責老師收齊，以便統計人數，如要更進一步資料，歡迎致電學校社工何姑娘或黃姑娘查詢。

此致

貴家長

明愛樂群學校校長

2018 年 12 月 7 日

郭思穎 謹啟

回條 - 「健康常在計劃」  
(請以☑表示，於12月13日或之前交回)

(1819-079)

本人為\_\_\_\_\_組\_\_\_\_\_學生之家長，

甲.             願    意  
    現            無    暇           參與「健康常在計劃」家長小組。

乙

17/1/2019 (四) 遠足樂

21/3/2019 (四) 穴位按摩

本人可出席以下日子

9/4/2019 (二) 伸展運動班

9/5/2019 (四) 上午 10:00 - 11:30 從中醫角度看濕疹

9/5/2019 (四) 下午 1:30 - 3:00 從西醫角度看濕疹

此覆

明愛樂群學校校長

家長簽署: \_\_\_\_\_

2018 年 12 月    日