



保良局百周年李兆忠紀念中學
第十七屆家長教師會活動通告
【今晚睇好啲】講座及工作坊



各位家長：

大家每日奔波勞碌，容易精神疲累及肌肉繃緊酸痛，甚至長期失眠，影響身心健康。現誠邀各位家長參加「今晚睇好啲」體驗工作坊，學懂優質睡眠及緩解睡眠問題的方法，以紓解失眠帶來的問題。

日期／時間： 2024 年 3 月 22 日（星期五） 上午 09:00 - 10:30 （約 1.5 小時）

地點： 學校卞文元大樓一樓 N11 室

程序：

9:00 – 9:10	導師自我介紹及分享
9:10 – 9:30	講解睡覺質素欠佳/肌肉痛症原因 按摩手勢及練習、檢視改善情況及感受
9:30 – 10:00	熱身活動及伸展運動注意事項 認識身體痛症、雙人全身拉筋練習（歡迎家長自備瑜珈墊）
10:00 – 10:30	齊做伸展運動、按摩肌肉及穴位按摩

體驗工作坊導師：藍仲軒先生（體適能運動科學及伸展教練）

- ◎ 亞洲運動及體適能專業學院認可 – 體適能運動教練
- ◎ 亞洲運動及體適能專業學院認可 – 伸展教練
- ◎ 國際康體專才培訓學院認可 – 筋膜刀治療師
- ◎ 國際手法治療協會認可 – 中醫專業推拿師

名額： 本校學生家長約 30 人

報名方法： 誠邀各級家長踴躍參加，有意參加者請於 3 月 20 日(三)或之前把回條交回家教會意見箱內，或電郵（pta@plkclscmc.edu.hk）給本會報名。

此致
貴家長

保良局百周年李兆忠紀念中學
第十七屆家長教師會主席
林香穗女士 謹啟

二零二四年三月十九日

----- 回 條 -----

敬覆者：本人願意參加 貴會舉辦之【今晚睇好啲】體驗工作坊。

此覆

保良局百周年李兆忠紀念中學家長教師會

學生姓名：_____ 學生班別/學號：_____（_____）

家長姓名：_____ 家長聯絡電話：_____

家長聯絡電郵：_____

二零二四年三月 日