

啟基學校家長教師會
二零二四至二零二五年度 第二十二號 通告
313 大早會親子護脊操體適能活動

親愛的啟基家長：

有研究指出，本港僅約 8%學童達到世界衛生組織的體能活動標準，即每天累積最少 60 分鐘中等至高強度體能活動時間。與父母一起運動的孩子，情緒穩定度也較高。規律的運動不只讓身體健康，還能紓解壓力、促進心理健康。

啟基學校一直關注學童的健康及積極推動健康的訊息，去年推動的親子護脊操活動，反應踴躍，實有賴各位家長及學生的支持！今年家教會「健康顧問小組」再次邀請大家成為「護脊大使」，於 3 月 13 日 (星期四) Day F 大早會進行「護脊操體適能活動」，藉齊唱齊跳護脊操，舒展筋骨，充滿活力地開始新的一天！活動詳情如下：

日期：2025 年 3 月 13 日(星期四)
時間：上午 8:15 至 8:50 (大早會時段)
地點：啟基學校操場
名額：不限
對象：啟基學校學生家長 / 監護人 / 家人
費用：免費
報名連結：[請按此報名](#)



截止報名日期：2025 年 3 月 4 日(星期二)

備註：

1. 有興趣參加者，請於 3 月 4 日或之前透過上述連結報名。所有報名家長會在 3 月 6 日或之前收到健康顧問小組 WhatsApp 通知。
2. 本會將於活動期間為參加者拍照，以作 PTA 記錄或宣傳用途。
3. 若因天氣關係不適宜於操場舉行，活動將移至禮堂內舉行。
4. 活動進行中請勿攝影、錄影或上載至社交平台。
5. 是日活動不會提供泊車位置。
6. 為方便學校統計人數安排位置，敬請有意回校之家長**務必報名**。

如對活動有任何查詢，請致電或 WhatsApp 健康顧問小組委員 Jessie Yeung (9272 8751) 或 Amy Yip (9275 8439)。

此致
貴家長

啟基學校家長教師會主席



李潔瑩 謹啟

二零二五年二月二十五日