

啟基學校家長教師會
二零二三至二零二四年度第十一號通告
「護脊強手健康講座」

成日打機煲劇會有烏龜頸？藍莓手？姿勢不當仲有媽媽爸爸手、脊柱側彎？如何改善各種痛症？這個講座幫到你！

啟基家教會「健康顧問小組」一直重視及積極關注學生及家長全面性的健康發展，今次邀請擁有 17 年治療痛症經驗的建基物理治療中心的物理治療師，講解及分析各種痛症隱患的同時，教大家如何避免和改善肩頸痛、頸椎退化、狹窄性肌腱滑膜炎等。參加者更有機會體驗可舒緩痛症的醫療儀器、以及利用 SEMG 電腦脊骨掃描儀器進行脊骨掃描檢測。



活動詳情如下：

日期：2024 年 5 月 18 日 (星期六)
時間：上午 10 時至上午 11 時
地點：啟基學校 201 室
名額：25 位家長 (先到先得，額滿即止)
費用：每位 HK\$30
報名連結：[護脊強手健康講座報名按此](#)
截止報名日期：2024 年 5 月 6 日 星期一

關於講者：
戴民杰先生，擁有 17 年臨床物理治療經驗，部分專業資格如下：
香港註冊物理治療師
Hong Kong Registered Physiotherapist
香港理工大學物理治療學(榮譽)理學士
BSc (Hons) in Physiotherapy, HKPU
香港物理治療學會認可針灸治療師
Accredited Acupuncture Practitioner



備註：

1. 有興趣參加者，請於 5 月 6 日或以前透過上述連結報名。所有報名家長會在 5 月 8 日前收到健康顧問小組 Jessie Yeung (9272 8751) WhatsApp 通知。如人數不足，本會有權取消活動。確認後，已繳費用不設退款。
2. 所有參者均會獲得由中心送出禮品乙份。
3. 本會將於活動期間為參加者拍照，以作 PTA 記錄或宣傳用途。活動進行中請勿攝影、錄影或上載至社交平台。學校車位有限，先到先得。
4. 是項活動只限家教會會員參加，歡迎非會員即時申請入會參加。請在學校網頁下載並打印 [入會申請表格](#)，連同活動費一張支票，入會費另一張支票 (兩張支票)，並於 5 月 8 日前繳交，抬頭請註明「啟基學校家長教師會」，支票背面請寫上啟基學生名字及就讀班別。經班主任交本會辦理。
5. 如對活動有任何查詢，請致電或 WhatsApp 秘書組委員 Jessie Yeung (9272 8751) 或 Amy Yip (9275 8439)。

祝 生活愉快！

啟基學校家長教師會主席



林何佩儀 謹啟

二零二四年四月二十二日