



嗇色園主辦可信學校  
2023 至 2024 年度第 074 號通告

敬啟者：

**有關「童」新出發計劃 學生活動及家長工作坊事宜**

聖雅各福群會助學改變未來，有關「童」新出發計劃，支接受新冠肺炎影響的兒童及家庭，以及其康復過程，為學童制定均衡飲食、營養食品及運動計劃，以增強兒童的免疫系統的學生活動及家長工作坊。詳情如下：

日期及時間	1. 學生活動（一） 學生體能訓練（星期一）3:30-5:00pm（每節 1.5 小時，共 4 節） 上課日期：11 月 27 日，12 月 18 日，1 月 15 日，1 月 22 日 2. 學生活動（二） 學生精神健康訓練（星期一）3:30-5:00pm（每節 1.5 小時，共 3 節） 上課日期：4 月 15 日，4 月 22 日，4 月 29 日 3. 家長工作坊（一） 家長營養工作坊（星期一）3:00-5:00pm（每節 2 小時，共 2 節） 上課日期：1 月 15 日，1 月 22 日 4. 家長工作坊（二） 家長中醫飲食工作坊（星期一）3:00-5:00pm（每節 2 小時，共 2 節） 上課日期：4 月 15 日，4 月 22 日
地點：	（一）學生活動 505 室 （二）家長工作坊 地下禮堂
名額：	學生 20 人 家長 20 人 *若報名人數多於 20 人，將採取抽籤方式以分配名額。
內容：	1. 教練教授簡單肌肉訓練及能增強心肺功能的運動。 2. 導師教授情緒、想法及行為的關聯，學習正確表達情緒及壓力的方法。 3. 教授基本的營養知識，學習能增強免疫系統的營養飲食習慣。 4. 由註冊中醫師教授基本的中醫飲食知識，學習能增強心肺功能的藥膳食譜。
備註：	1. 校方將於訓練舉行前通知獲取錄的家長。 2. 完成工作坊後可獲贈一本藥膳食譜。

此致  
貴家長

校長

謹啟

二零二三年十一月十七日

朱遠球

附註：如欲查詢有關本通告之內容，請致電與范藝玲老師聯絡。

此通告可於本校網頁之學校通告內下載 (<http://www.hoshun.edu.hk>)

**第 074 號回條：有關有關「童」新出發計劃學生活動及家長工作坊**

敬覆者：

貴校第 074 號通告有關有關「童」新出發計劃學生活動及家長工作坊之內容已知悉。

學生  願意參加  無意參加學生活動（一）學生體能訓練（二）學生精神健康訓練

本人  願意參加  無意參加「家長營養工作坊」、「家長中醫飲食工作坊」。

學生放學方式： 家長接  自行放學（請在適當的方格內加✓）

此覆

嗇色園主辦可信學校校長

\_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

2023年11月\_\_\_\_日

（回條請交給班主任，再轉交范藝玲老師。）