

東華三院邱子田紀念中學
2022/23 學年 輔導處及課外活動處通告
放鬆運動及運動創傷講座

敬啟者：

青少年隨著成長會開始日漸感受到壓力。適量的壓力可以推動我們朝著自己的目標努力，提高我們在工作、學業或生活各方面的效率和表現；但當壓力過大時，我們不單不能夠將自己固有的能力發揮出來，降低了工作效率和表現之餘，長期受壓甚至會令自己的身心健康受影響。有見及此，本校輔導處及課外活動處將安排周會活動，讓同學們學習在面對壓力和精神緊張時，以放鬆運動紓緩壓力，詳情如下：

主 題：放鬆運動講座
日 期：二零二三年二月二日（星期四）
結束時間：下午四時三十分
對 象：中四至中六級同學

此外，本校亦安排物理治療師到校，講解關於運動創傷的知識。有關活動將緊接在「放鬆運動講座」後進行，而**排球隊及籃球隊成員必須出席**，詳情如下：

主 題：運動創傷講座
日 期：同上
結束時間：下午五時三十分
對 象：排球隊及籃球隊成員

煩請家長於二零二三年二月一日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡崔翠珊老師或黃元臻老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟

二零二三年一月三十一日