

九龍婦女福利會李炳紀念學校  
家長步行體驗班

2122 家字第 48 號

敬啟者：

在李炳步行籌款活動前期，學生和校內一眾教職員已開展一系列的步行訓練。有見及此，學生支援組和家長網絡小組特意合辦「家長步行體驗班」，讓家長體驗為期兩天的步行體驗活動及學習使用相關健康體適能的應用程式，讓家長學會簡單的伸展動作和享受步行鍛鍊的好處。

步行鍛鍊乃是「有氧運動」，而「有氧運動」是指涉及或需要氧氣以滿足人體能量需求的活動，包含所有利用重複和有節奏地使用大塊肌肉時增加心率和呼吸頻率的任何活動。有研究指出步行可以改善總體健康狀況，如心臟健康，抑鬱和疲勞等。同時，步行鍛鍊亦有助改善情緒，降低了罹患癌症和多種慢性疾病的風險。

活動內容如下：

- 日期：21/12/2021(二)、3/1/2022(一)
- 活動時間：上午 8:00-9:15
- 服裝：運動服裝
- 集合及解散地點：學校禮堂
- 活動內容：  
1. 健康體適能應用程式介紹  
2. 熱身活動及預防受傷的簡單伸展  
3. 步行訓練(林嘉康校長亦會一同參與訓練)
- 參加名額：20 人(如參與人數眾多，將抽籤決定)
- 負責人：賴錦華主任、梁泳敏主任、梁潔怡姑娘和蘇雨馨姑娘
- 備註：  
1. 完成活動後，賴錦華主任會邀請部分家長參與步行訓練小組，讓家長學以致用，享受步行的樂趣  
2. 完成兩天體驗活動之家長，將會優先考慮獲邀參與李炳步行籌款活動

敬請家長於 2021 年 12 月 17 日(星期五)前，填妥電子通告。如有任何查詢，歡迎致電與本校賴錦華主任聯絡(電話：2384 6904)。

此致

各級家長

林嘉康校長  
(電子通告，不用簽署)

二零二一年十二月十四日

家長步行體驗班一回條

[賴]

本人\_\_\_\_\_為\_\_\_\_\_班學生\_\_\_\_\_ ( )之家長，本人

暫不擬參加「家長步行體驗班」活動。

擬參加「家長步行體驗班」活動。

此覆

九龍婦女福利會李炳紀念學校

林嘉康校長

家長簽署:\_\_\_\_\_

家長姓名:\_\_\_\_\_

聯絡電話:\_\_\_\_\_

二零二一年十二月\_\_\_\_\_日

註：請在「」內加上「」號