



Pui Kiu College Parent-Teacher Association Limited  
培僑書院家長教師會有限公司

Address : Pui Kiu College, 1 Tai Wai New Village Road, Tai Wai, Shatin, New Territories, H.K.

地址：香港新界沙田大圍大圍新村路1號培僑書院

Tel.電話：2132 6798 Email 電郵：[pkcpta@puikiu.edu.hk](mailto:pkcpta@puikiu.edu.hk)

Website 網頁：<http://www.puikiupta.org>

各位家長：

**反應熱烈 加開一場**

**脊柱側彎知多少講座暨伸展工作坊**

如果發現子女站立時，經常偏側頭部、肩膀傾斜，甚至彎腰時，背部有部分隆起來，加上子女正值青春期的時候，就要留意他們是否患上「脊柱側彎」。脊柱側彎發病高危期是 10 至 14 歲，男女患者比例是 1:10。衛生署健康檢查 2012-2013 年度中學資料，其中有關中學生背脊健康檢查，發現本校學生脊柱側彎問題 (31.7%)，比例上高於全港平均 (21%)。

脊柱側彎不但引起長期背痛，亦會影響外觀，更甚是壓迫胸腹內的器官，嚴重會造成心肺衰竭，家長實在不容忽視！

講座：脊柱側彎知多少暨伸展工作坊

主辦：培僑書院家長教師會

協辦：Life Fitness & Stretching、培僑書院

講者：趙珮琪脊骨神經科醫生

即場伸展示範：趙珮琪醫生 暨 Life Fitness & Stretching 伸展治療師

日期及時間：2015 年 3 月 28 日 (星期六) 上午 10 時至 11 時 45 分

地點：地下小禮堂 (講座環節) 及三樓禮堂 (伸展及運動治療環節)

費用：全免

名額：30 對親子

(請穿上輕便服 或 運動服，並自備 33x70 cm 或以上的毛巾，以便進行伸展運動)

內容：前半小時講座，講解脊柱側彎的成因、治療及個案分析；後半小時為伸展工作坊，教授可幫助改善脊柱側彎之伸展及運動治療；最後有 15 分鐘問答環節。

歡迎本校中小學家長及子女參加，名額有限，本會會員優先，報名人數超額將會抽籤處理。如有查詢，歡迎電郵 ([pkcpta@puikiu.edu.hk](mailto:pkcpta@puikiu.edu.hk)) 與本會聯絡。

培僑書院家長教師會

2015 年 3 月 9 日

\*\*\*\*\*

**「脊柱側彎知多少」講座暨伸展工作坊 參加表格**

(請於 2015 年 3 月 20 日或之前交回本會)

本人樂意參加

本人未克出席

學生姓名：\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ 班) 家長姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_