



有關參加【世界脊骨日 2020- 回到脊骨正軌 21 天挑戰】事宜

本校已參加「兒童脊科基金」推行的護脊校園計劃，並與「兒童脊科基金」攜手宣揚脊骨神經健康的訊息，每年十月十六日為國際性活動——「世界脊骨日」，世界各地均舉行慶祝及推廣活動。本年「世界脊骨日」受疫情影響未能舉行大型戶外活動，改為以網上形式發起「回到脊骨正軌 21 天」挑戰。

「脊骨超人」動作是全身運動，有助強化頸、胸、腰、盤骨的關節及肌肉，可運動整條脊骨，並鍛鍊脊骨神經，有效預防及改善脊骨側彎。本校鼓勵學生、家長和老師一起接受「脊骨超人」的挑戰，活動詳情如下：

活動名稱	世界脊骨日 2020- 回到脊骨正軌 21 天挑戰
參加方法	<ul style="list-style-type: none"> · 連續 21 天，每天做 30 下「脊骨超人」動作 · 拍片紀錄，分享於社交媒體、hashtag #荃灣商會學校、#兒童脊科基金 · Tag 朋友，邀請他們跟你一起接受挑戰
相關資料	<ul style="list-style-type: none"> · 示範短片： · 「兒童脊科基金」Facebook：
備註	完成是次活動將會獲得證書及紀念品各一份

本校深盼貴家庭能積極參與【世界脊骨日 2020- 回到脊骨正軌 21 天挑戰】，建立護脊運動習慣，令脊骨重回正軌，從內而外去增強我們身體的抵抗力，並讓更多人留意自己和身邊人的脊骨神經健康。如有任何查詢，請與郭奕老師聯絡。

此致
全體家長

二零二零年十二月七日

校長



周劍豪

謹啟



荃灣商會學校通告 20-040/G04 回條 <請交班主任>
參加【世界脊骨日 2020- 回到脊骨正軌 21 天挑戰】

敬覆者：

本人已詳閱學校通告，並知悉有關全面推行【世界脊骨日 2020- 回到脊骨正軌 21 天挑戰】。

家長意見：_____

此覆
荃灣商會學校周劍豪校長

二零二零年十二月____日 _____班學生_____ () 家長簽署：_____