聖公會蔡功譜中學 家長教師會

十一月 家長學堂
親子健體舒壓伸展運動

主講嘉賓：葉瑞蓮教練(休整時光 資深養生健體導師)

日　　期：28-11-2026（星期六）

時　　間：下午 2:00 至 4:00

地　　點：本校晴雨場

費　　用：全免

報名方法：填妥報名表格，網上遞交。

報名表格



葉教練持港大專業進修學院武術指導證書，結合25年太極、八段錦功底與10多年穴位解痛經驗。擅長融會中西健體精華，研發適合現代人的「健體減壓舒緩運動法」。

十多年來深耕學生、親子及家長教學，帶領學員透過太極、八段錦、椿功、健體運動伸展與穴位按摩法釋放壓力及舒緩痛症，同時以運動拉近親子距離，營造身心平衡的健康生活。

查詢方法：致電本校27600463與葉偉文副校長聯絡