

親愛的家長：

學期即將結束，貴子弟的身體質量指數(BMI)於本學期初\_\_\_\_\_較學期末\_\_\_\_\_(有進步，仍需繼續加油；加緊努力，小心控制)，建議假期間應續保持**作息正常、三餐定時定量、定期量體重**，及多安排戶外運動，藉此還可增進親子情感，以免經過漫長假期，BMI 變化過大，造成不可逆的傷害。



親愛的家長：

學期即將結束，貴子弟的身體質量指數(BMI)於本學期初\_\_\_\_\_較學期末\_\_\_\_\_(有進步，仍需繼續加油；加緊努力，小心控制)，建議假期間應續保持**作息正常、三餐定時定量、定期量體重**，及多安排戶外運動，藉此還可增進親子情感，以免經過漫長假期，BMI 變化過大，造成不可逆的傷害。



親愛的家長：

學期即將結束，貴子弟的身體質量指數(BMI)於本學期初\_\_\_\_\_較學期末\_\_\_\_\_(有進步，仍需繼續加油；加緊努力，小心控制)，建議假期間應續保持**作息正常、三餐定時定量、定期量體重**，及多安排戶外運動，藉此還可增進親子情感，以免經過漫長假期，BMI 變化過大，造成不可逆的傷害。



親愛的家長：

學期即將結束，貴子弟的身體質量指數(BMI)於本學期初\_\_\_\_\_較學期末\_\_\_\_\_(有進步，仍需繼續加油；加緊努力，小心控制)，建議假期間應續保持**作息正常、三餐定時定量、定期量體重**，及多安排戶外運動，藉此還可增進親子情感，以免經過漫長假期，BMI 變化過大，造成不可逆的傷害。

