



Hong Kong Teachers' Centre 香港教師中心

W106, 1/F, West Block, EDB Kowloon Tong Education Services Centre, 19 Suffolk Road, Kowloon Tong, Kowloon.

九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心 西座 1 樓 W106 室

Tel. 3698 3698 Fax. 2565 0741 E-mail: info@hktd.edb.gov.hk Website: www.edb.gov.hk/hktd

# 香港教師中心活動

HK 15-099

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 橡筋帶運動與伸展

暑

橡筋帶運動的阻力訓練可改善關節靈活度，強化肌肉力量，鍛鍊上肢及下肢肌肉，改善肌肉線條，適合不同人士需要。利用橡筋帶作伸展動作，能促進血液循環，預防肩頸及腰背疼痛。橡筋帶輕便易用，方便攜帶，在任何地方亦可隨時練習，有助改善肌力及姿勢，踢走痛症。

導 師：卓凌彩女士（體適能阻力訓練導師）

日 期：2015 年 7 月 21、23、28、30 日（逢星期二、四，共 4 堂）

時 間：下午 2:00 至 3:30

地 點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

教授語言：粵語

對 象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名 額：20 名

費 用：每位 199 元（已包括橡筋帶一條 40 元）



截止報名日期：**2015 年 7 月 10 日**

報名辦法：有意參加的教師，請填妥附上的報名表，連同劃線支票港幣 **199** 元正（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心西座 W106 室 香港教師中心」。信封面請註明「**橡筋帶運動**」。報名者可於 **2015 年 7 月 14 日或之後**到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。

- 備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
  2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
  3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。

## 報名表格

# 橡筋帶運動與伸展

HK 15-099

日期：2015年7月21、23、28、30日（逢星期二、四，共4堂）

時間：下午2:00至3:30

地點：九龍塘沙福道19號 教育局九龍塘教育服務中心

### 報名人資料：

#姓名：（中）\_\_\_\_\_先生/女士\*（英）Mr/Ms\*\_\_\_\_\_

（請用正寫）

（FULL NAME in BLOCK LETTERS）

### #電郵地址：（請清楚填寫）

我還未是香港教師中心資訊訂戶；我希望日後收到香港教師中心資訊電郵。

#聯絡電話：\_\_\_\_\_

在職 #現時任教學校：\_\_\_\_\_

#學校電話：\_\_\_\_\_ 傳真號碼：\_\_\_\_\_

已退休 #最後任教學校：\_\_\_\_\_

總教學年資： <1年  1-3年  4-6年  7-10年  >10年

（此項資料僅供統計之用，並不影響取錄結果。）

#支票資料：支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行：\_\_\_\_\_

**聲明：**本人確認以上填寫之資料確實無訛。

\_\_\_\_\_  
報名人簽署

註：\*請圈出適用者。 #必須填寫之項目。

- 注意：
1. 請提供本表格所要求的報名資料。如未能提供所需資料，有關參加活動的申請將不獲處理。支票若有錯漏，本中心亦會終止辦理有關申請，而不會作另行通知。
  2. 本表格所收集的個人資料，將用於辦理報名申請及作統計之用，並會於活動完結六個月後銷毀。
  3. 每份表格只限一人報名，如需多份，請自行影印。如多於一名教師報名，請分別填寫報名表格及夾附支票（不可共用支票報名），以便處理。
  4. 請填妥報名表，連同劃線支票港幣199元正（抬頭寫「香港女教師協會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於2015年7月10日或之前寄達九龍塘沙福道19號 教育局九龍塘教育服務中心西座W106室 香港教師中心，信封面請註明「橡筋帶運動」。
  5. 若活動取消或不獲取錄，報名人可獲發還支票。若獲取錄但缺席活動，則不會獲發還支票。
  6. 若成功取錄，報名人的姓名會顯示在香港教師中心網頁的課程取錄名單。報名人可於2015年7月14日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hkct/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
  7. 本中心不設車輛停泊設施，故此沒有車位供學員使用。
  8. 本中心會盡力確保所有活動在安全情況下進行，但在活動期間，如發生意外而導致任何受傷或財物損失，參加者須自負全責，一切責任概與本中心無關。參加者需注意自身安全及保管個人財物，如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請填妥下列表格。如報名人不獲取錄，有關支票將寄往下列地址發回。

姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

（必須清楚填寫）