

# 香港教師中心活動

HK 15-154

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 舒壓伸展運動

「伸展運動」一俗稱「拉筋」。肌肉是有彈性的，可以收縮亦可伸展。如果肌肉長期處於繃緊狀態，肌肉關節就不能有效地運用，降低柔軟度。長遠而言，對身體結構產生不良影響，造成慢性痛症、更會增加受傷機會。

透過課程教授的正确伸展運動，可令肌肉進入放鬆狀態，同時增加血液循環，達到鬆弛減壓的效果，亦可加強關節的靈活性。除此之外，「拉筋」也能改善肌肉不平衡問題以達致舒緩痛症、改善姿勢體態及提升運動表現之效。

\* 學員上課時須帶備瑜伽墊

導師：羅寶慧女士（伸展治療師）

日期：2015 年 11 月 5、19、26 日，12 月 3、10、17 日  
（逢星期四，共 6 堂）

時間：下午 6:30 至 8:00

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 238 元

截止報名日期：2015 年 10 月 26 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 **238** 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「伸展運動」。報名者可於 2015 年 10 月 29 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

## 舒壓伸展運動

HK 15-154

日期：2015年11月5、19、26日，12月3、10、17日（逢星期四，共6堂）

時間：下午6:30至8:00

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 238 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 10 月 26 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「伸展運動」。
  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 10 月 29 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)