

香港教師中心活動

HK 15-182

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

中醫自然療系列——

肩頸痛治療與護理

肩頸痛是都市人常見的毛病，久坐不動、工作姿勢不良、血液循環不足或缺乏運動等，都會導致上背和肩頸位的肌肉緊張而引起肌肉疼痛。此外，人的上半身體是靠脊髓支撐，而腰部會帶動脊髓移位，有時候平常活動或彎腰不正確也會影響腰部或脊髓，而劇烈運動及缺乏熱身也有機會拉傷背部肌肉及韌帶。

本講座介紹肩頸生理結構、肩頸背痛成因及治療方法，並進一步講解預防方法。

講者：何翠歡女士（註冊中醫師、香港浸會大學中醫學學士、美國自然療法認證委員會認證自然療法醫生）

日期：2015 年 12 月 17 日（星期四）

時間：下午 6:30 至 7:45

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

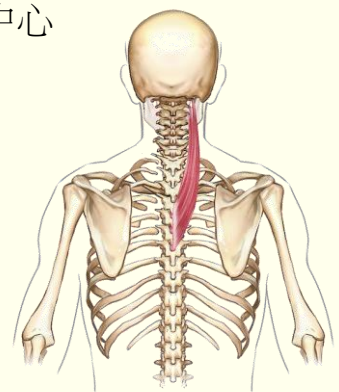
名額：60 名

費用：全免

截止報名日期：2015 年 12 月 7 日

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktd/activity>）。報名者亦可於 2015 年 12 月 10 日或之後到上述網址查詢取錄名單。

- 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。