



# 香港教師中心活動

HK 16-124

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 保健護理系列——

### 脊骨之痛症問題：頭痛、肩頸痛

「你或許不知道身體健康其實與脊椎健康息息相關，如頭痛的其中一個原因就可能是頸椎出現錯位！」

本講座專為需長期站立授課的教育工作者而設，內容介紹脊骨錯位之成因及影響，並講述其預防與治療方法、基本護脊知識、痛症如頭痛、肩頸痛等的成因、姿勢要點、日常生活及工作時要注意之事項等脊椎健康資訊。提供護脊良策，示範及實踐護脊操。

希望同工透過參與護脊講座，學習有關護脊的知識。註冊脊醫將詳細講解護脊的重要性、護脊錦囊外，同工更可即場向脊醫發問，有助瞭解及預防脊骨健康的問題。

講者：王漢榮醫生（香港註冊脊醫）

日期：2016年10月6日（星期四）

時間：晚上 7:00 至 8:15

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：**2016年9月26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>）。報名者可於 **2016年9月29日** 或之後到上述網址查詢取錄名單，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。