

香港教師中心活動

HK16-129

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

保健護理系列——

五行經絡拉筋法

「筋長一寸，壽延十年」。

經絡是連接人體內外（即體內的五臟六腑和體外的筋、骨、肉和皮膚）及五官九竅（即眼耳口鼻舌）的一個複雜網絡系統。簡單來說經絡是一個覆蓋全身而四通八達的運輸網絡。

由於經絡在生理及病理方面有如此這般的重要，日常生活中的勞逸不當或內感外邪也會引致經絡不能暢通運行。那麼，我們可如何作出保健呢？

「經絡拉筋法」是綜合五行瑜伽、氣功及少林拉筋演繹而成的一套強身健體方法；動作簡單易學，適合追求健康人士參加。是次工作坊，希望透過對經絡作出適度舒展拉筋刺激，加強血液循環及新陳代謝，促進氣血運行，舒筋活絡之餘，亦可提升身體素質，緩解痛患。對調節情緒及改善睡眠，有一定幫助，從而達到固本培元的效果。

講者：牟順藩先生（資深五行經絡拉筋法導師、於蒲公英學會、香港武藝舞會及聖雅各福群會任教超過 10 年）

日期：2016年10月14、21、28日及11月4、11及18日（逢星期五，共6堂）

時間：晚上 7:00 至 8:30

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：20 名

費用：每位 238 元

截止報名日期：2016年10月4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「五行經絡拉筋法」。報名者可於 2016 年 10 月 7 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

五行經絡拉筋法

HK16-129

日期：2016年10月14、21、28日及11月4、11及18日（逢星期五，共6堂）

時間：晚上7:00至8:30

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 **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 **2016年10月4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「五行經絡拉筋法」。
 5. 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 2016年10月7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。
 6. 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。
 7. 獲取錄者若未能出席活動，請儘早通知本中心職員，以便作出候補安排；**若缺席活動，或會影響往後報名參加活動獲取錄的機會。**
 8. 本中心沒有車位供學員使用。
 9. 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）