

# 香港教師中心活動

HK 16-134

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



保健護理系列

## 常見足患及護理方法

香港人經常忽略足脊健康的重要性，往往當痛症出現，才尋找解決辦法。尤其是教師需要長期站立，容易引致腳痛、腰背痛及疲累等問題，令工作效率受到影響，但只要做好預防措施，其實大部分痛症都可以避免的。

市面上鞋款眾多，何謂舒適？何謂健康？大家試過疼痛無比的腳底韌膜痛、小腿、膝痛甚至腰痛嗎？可知這些痛症跟扁平足、高弓足、踇趾外翻等又有何關連呢？如大家現正尋找根治頑固腳痛方法，那麼這足部健康工作坊可以幫到大家。

內 容：1. 簡介常見腳患、成因  
2. 人體足部結構、人體力學  
3. 預防及治療方法及如何選擇合適的鞋  
4. 足部量度示範

講 者：羅曉暉先生（足脊矯形師）

日 期：2016 年 11 月 3 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 10 月 24 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 10 月 27 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。

