

香港教師中心活動

HK 16-148

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：腰背痛、坐骨神經痛

不少人出現腰痛或坐骨神經痛（腳痛）時，都會使用如浸熱水浴等的短暫性緩痛方法，一但問題加深，後果便十分嚴重。

本講座專為需長期站立授課的教育工作者而設，內容介紹腰背痛及坐骨神經痛的成因及病徵，並講解其預防和治療的方法，介紹姿勢要點、日常生活及工作時要注意的事項等多個脊骨健康資訊。

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11月24日（星期四）

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：60 名

費用：全免

截止報名日期：2016年11月14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11月17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。

