



香港教師中心活動

HK 16-154



香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

保健護理系列——

腰背及下肢痛症的預防方法

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，有嚴重背痛患者，背痛持續不退，甚至情況加劇，更有機會擴散至臀部、腿部或足部，其實只要做好預防措施，大部份痛症都可以避免。

本講座將會為大家講解適當的腰背及下肢護理，並分享預防痛症的方法，內容如下：

1. 簡介腰背及下肢痛症的成因及影響
2. 簡介常見工傷勞損病患
3. 簡介治療方法及區分診斷方法
4. 講解如何治療病患及自我療法

講者：戴偉雄先生（香港註冊物理治療師及認可針灸物理治療師）

日期：2016年12月8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28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 2016年12月1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。