



香港教師中心活動

HK 17-137

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

脊骨知識之痛症問題：

脊骨健康講座（脊椎側彎、寒背）

不少人忽略了脊椎健康的重要性，其實身體與脊椎健康息息相關，例如頭痛的其中一個原因，就可能是由頸椎錯位所致。

本講座專為辦公室工作及需長期站立授課的教育工作者而設，講者將介紹脊骨錯位之成因及影響，並講述其預防與治療方法；亦會教授基本護脊知識、痛症如脊椎側彎，寒背等的成因；更會分享姿勢要點、日常生活及工作時的注意事項等脊椎健康資訊。講者除了示範護脊操，更接受學員的即場提問，增強學員對脊骨健康的了解。

講者：王漢榮醫生（香港註冊脊醫）

日期：2017年10月19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：80 名

費用：全免

截止報名日期：2017年10月9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 2017年10月12日或之後到上述網址查閱入選名單，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。