

香港教師中心活動

HK 17-160

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

常見足患及護理方法講座

市面上鞋款眾多，何謂舒適健康呢？你清楚選鞋的方法嗎？你知道腳底筋膜炎、小腿、膝痛甚至腰痛等與跟扁平足、高弓足、踇趾外翻是有關嗎？如你想知道更多有關足脊健康的資訊，歡迎參加本講座。講者將詳細講解護足脊的重要性及分享護足錦囊外，參加者更可即場發問，獲取有關足脊健康的資訊。

- 內 容：
1. 脊椎的基本知識
 2. 痛症知多少？（包括：扁平足、膝蓋痛及足底筋膜炎等）
 3. 伸展運動
 4. 正確的姿勢
 5. 治療方法
 6. 問答時間

講 者：伍潔珩小姐（香港註冊物理治療師）

日 期：2017年12月1日（星期五）

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11月21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**2017年11月24日**或之後到上述網查閱取錄名單，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。