

香港教師中心活動

HK 18-150

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



脊骨健康講座：

青少年與成人脊椎問題、寒背及脊椎側彎

脊椎與身體健康息息相關，例如部份人頭痛的原因是由頸椎錯位所致。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。

- 內 容：
1. 脊椎側彎及寒背的種類、主要成因及症狀
 2. 講解脊椎健康如何與青少年及成人息息相關
 3. 脊椎側彎的治療方法
 4. 教導紓緩及預防運動

講 者：王漢榮醫生（香港註冊脊醫）

日 期：2018 年 10 月 26 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：60 名

費 用：全免

截止報名日期：**2018 年 10 月 15 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 **2018 年 10 月 19 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。