



香港教師中心活動

HK 18-159

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

脊骨健康講座：

腰背痛、坐骨神經痛症講座

脊椎與身體健康息息相關，腰痛可以出現在任何年齡人士身上，大部份腰背痛患者都是由於長期姿勢不正確、缺乏運動、肥胖或意外創傷等。而坐骨神經痛則是由受壓或脊骨神經受到刺激而引起的疼痛，疼痛的部位可以經由坐骨神經通向不同的部位，例如腰背、臀部等。

本講座旨在讓參加者了解腰背痛及坐骨神經痛的成因、並認識預防及處理痛症的方法。

- 內 容：
1. 簡介腰背痛及坐骨神經痛
 2. 腰背痛及坐骨神經痛的病因
 3. 腰背痛及坐骨神經痛的病徵／症狀及不同治療方法
 4. 教導舒緩及預防運動

講 者：**孔嘉煒醫生**（香港註冊脊醫）

日 期：**2018 年 11 月 9 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 30 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/hktc/activity>）。報名者亦可於 **2018 年 11 月 2 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。