



香港教師中心活動

HK 18-160

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

脊骨健康講座：

頭痛、肩頸痛症講座

脊椎與身體健康息息相關，例如頭痛的其中一個原因就是頸椎錯位！

本講座旨在讓參加者學習有關護脊的知識及了解護脊的重要性。講者將講述頭痛、肩頸痛的成因、預防與治療方法，更會分享姿勢要點、日常生活及工作時要注意之事項等脊椎健康資訊，講者亦會示範護脊操及即時解答有關脊骨健康的問題。

講者：**劉彥煒醫生**（香港註冊脊醫）

日期：**2018 年 11 月 16 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 11 月 6 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 11 月 9 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。