



香港教師中心活動

HK 18-184

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



手部痛症（網球肘、高爾夫球肘、彈弓指及滑鼠手（手腕管道綜合症））健康講座

不少長時間使用電腦的人手指會感到疲倦，手腕關節也會感到痛楚乏力，這代表他們可能已經患上手部勞損。常見的手部勞損性創傷有「拇指伸展大肌筋腱炎」、「彈弓指」、「網球肘」等，這些名稱看似複雜，但分別其實只在於哪一條手部筋腱過分勞損。

本講座專為教師而設，內容介紹以上痛症的成因及病徵，並介紹這類痛症的高危人士，更會講解其預防和治療的方法，介紹姿勢要點、日常生活及工作時要注意的事項及護腕運動等多個健康資訊。

講者：劉彥煒醫生（香港註冊脊醫）

日期：2018 年 12 月 14 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 12 月 4 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 12 月 7 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。