



香港教師中心活動

HK 19-001

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

瑜伽伸展及肌筋膜放鬆運動 工作坊

肌筋膜是人體最大的網絡系統，而肌筋膜疼痛很常見，多出現在頸後部、肩膀及下背部等，多由短縮的肌膜引起，反覆性的肌筋膜疼痛會影響日常生活，情況不容忽視。

本工作坊將介紹一系列肌筋膜放鬆運動，從身體大肌肉的肌膜著手，利用瑜伽按摩球來放鬆短縮的肌筋膜，再配合瑜伽的體位練習和伸展動作，放鬆過緊的肌群和肌筋膜，減輕痛楚。

***學員請穿著輕便運動服裝出席及自備瑜伽墊**

導師：沈伊平女士（瑜伽及體適能教練，有超過 10 年教授肌筋膜放鬆運動經驗）

日期：2019 年 1 月 3、10、17、24 及 31 日（逢星期四，共 5 堂）

時間：下午 6:30 至 8:00

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：20 名

費用：每位 225 元

截止報名日期：**2018 年 12 月 20 日**

報名辦法：有意參加的教師，請填妥附上的報名表，連同劃線支票港幣 225 元正（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心 西座 W106 室 香港教師中心」。信封面請註明「肌筋膜放鬆運動工作坊」。報名者可於 2018 年 12 月 27 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 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。



瑜伽伸展及肌筋膜放鬆運動工作坊

日期：2019年1月3、10、17、24及31日（逢星期四，共5堂）

時間：下午6:30至8:00

地點：九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心

報名人資料：

#姓名：（中）_____先生/女士*（英）Mr/Ms*_____

（請用正寫）

（FULL NAME in BLOCK LETTERS）

#電郵地址：（請清楚填寫）

我還未是香港教師中心資訊訂戶；我希望日後收到香港教師中心資訊電郵。

#聯絡電話：_____

在職 #現時任教學校：_____

#學校電話：_____ 傳真號碼：_____

已退休 #最後任教學校：_____

總教學年資： <1年 1-3年 4-6年 7-10年 >10年

（此項資料僅供統計之用，並不影響取錄結果。）

#支票資料：支票號碼：_____ 銀行：_____

聲明：本人確認以上填寫之資料確實無訛。

報名人簽署

註：*請圈出適用者。 #必須填寫之項目。

- 注意：
1. 請提供本表格所要求的報名資料。如未能提供所需資料，有關參加活動的申請將不獲處理。支票若有錯漏，本中心亦會終止辦理有關申請，而不會作另行通知。
 2. 本表格所收集的個人資料，將用於辦理報名申請及作統計之用，並會於活動完結六個月後銷毀。
 3. 每份表格只限一人報名，如需多份，請自行影印。如多於一名教師報名，請分別填寫報名表格及夾附支票（不可共用支票報名），以便處理。
 4. 請填妥報名表，連同劃線支票港幣225元正（抬頭寫「香港女教師協會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於2018年12月20日或之前寄達九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心西座W106室香港教師中心，信封面請註明「肌筋膜放鬆運動工作坊」。
 5. 若成功取錄，報名人的姓名會顯示在香港教師中心網頁的課程取錄名單。報名人可於2018年12月27日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
 6. 若活動取消或不獲取錄，報名人可獲發還支票。若獲取錄但缺席活動，則不會獲發還支票。
 7. 已報名者若未能出席活動，請於截止報名日期或之前通知本中心職員，以便作出退票安排；**獲取錄者若缺席活動，或會影響往後報名參加活動獲取錄的機會。**
 8. 本中心沒有車位供學員使用。
 9. 本中心可能為活動進行拍照，並上載至本中心網頁，除本中心職員外，參加者請勿拍攝、錄音或錄影。
 10. 本中心會盡力確保所有活動在安全情況下進行，但在活動期間，如發生意外而導致任何受傷或財物損失，參加者須自負全責，一切責任概與本中心無關。參加者需注意自身安全及保管個人財物，如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請填妥下列表格。如報名人不獲取錄，有關支票將寄往下列地址發回。

姓名：_____ 地址：_____

（必須清楚填寫）