



香港教師中心活動

HK 19-054

香港教育學院校友會 與 香港教師中心 合辦



紓緩腰背痛、坐骨神經痛運動工作坊

本工作坊除了講解腰背痛及坐骨神經痛的成因、病徵及預防方法外，更會教授以橡筋帶運動鍛鍊肌肉，增加筋絡舒展，促進內臟功能及血液循環，強化深層肌肉，糾正不良姿勢，改善腰背痛坐骨神經痛問題。

***學員請穿著輕便運動服及運動鞋出席並請自備瑜珈墊**

導師：劉軒宇先生（高級體適能教練，多間大專院校的體適能培訓導師）

日期：2019年3月29日（星期五）

時間：下午6:30至7:30

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：20名

費用：每位30元

（除了曾參加過 HK18-171 的學員外，學員需由導師代購橡筋帶，詳情請參閱報名表格，曾參加過 HK18-171 的學員請帶備橡筋帶上課。）

截止報名日期：**2019年3月19日**

報名辦法：有意參加的教師，請填妥附上的報名表，連同足額之劃線支票（支票抬頭寫「香港教育學院校友會」），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「紓緩腰背痛、坐骨神經痛運動工作坊」。報名者可於 2019年3月22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。

報名表格

HK19-054

紓緩腰背痛、坐骨神經痛運動工作坊

日期：2019年3月29日（星期五）

時間：下午6:30至7:30

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。)

費用	項目	你的單項金額(港幣) (請在適當的選項前填上「✓」號)
	學費	<input checked="" type="checkbox"/> \$30
導師代購橡筋帶	<input type="checkbox"/> \$45	
參加過HK18-171的學員可自備橡筋帶上課	<input type="checkbox"/> 毋需代購	
總計：		\$

#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，連同足額之劃線支票（抬頭寫「香港教育學院校友會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於**2019年3月19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「**紓緩腰背痛、坐骨神經痛運動工作坊**」。
 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**2019年3月22日**或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hkta/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及欲取消其申請，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)