



# 香港教師中心活動

HK 19-086

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 舒痛伸展運動工作坊

不少同工長期站立授課，也經常低頭看手機，工作繁忙缺乏運動，令肌肉內的酸性提高，肌肉繃緊，輕者導致酸痛，嚴重者導致脊椎、關節移位和骨刺等。

本課程將深入講解肩、頸、腰、臀、膝等五種常見痛症，更會示範及引導學員進行正確伸展動作及阻力訓練，以提升肌肉的柔軟度及力量，改善關節靈活性。此外，通過不同的柔動作，糾正學員日常錯誤的姿勢，達至改善肌力與耐力及預防慢性痛症的效果。

**\*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 5 月 2、9、16、23 及 30 日（逢星期四，共 5 堂）

時間：晚上 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：**2019 年 4 月 18 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「舒痛伸展運動工作坊」。報名者可於 2019 年 4 月 25 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。

- 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。

# 舒痛伸展運動工作坊

日期：2019年5月2、9、16、23及30日（逢星期四，共5堂）

時間：晚上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：
- 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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2019年4月18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「舒痛伸展運動工作坊」。
  - 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4月25日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hkct/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
  - 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。
  - 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。**
  - 本中心沒有車位供學員使用。
  - 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。
  - 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）