



香港教師中心活動

HK 19-129

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

暑

同工們平日工作繁忙缺乏運動，長期站立授課令肌肉過勞，備課時又需長時間看電腦，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及運動鞋出席，並自備瑜伽墊**

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 7 月 22、25 及 29 日，8 月 1 日（逢星期一及四，共 4 堂）

時間：上午 10:30 至 12:00

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：16 名

費用：每位 225 元

截止報名日期：**2019 年 7 月 10 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 7 月 15 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。

舒痛伸展運動工作坊

日期：2019年7月22、25及29日，8月1日（逢星期一及四，共4堂）

時間：下午2:00至3:30

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。)

#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7月10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7月15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，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)