



香港教師中心活動

HK 19-198

香港教育大學校友會 與 香港教師中心 合辦



舒緩腰背痛、腳痛及 坐骨神經痛運動工作坊

長期站立授課的教育工作者容易出現背痛、腳痛及坐骨神經痛問題。本工作坊將講解如何透過運動及一系列伸展動作預防和治療此類痛症。導師透過橡筋帶鍛鍊肌肉，增加筋絡舒展，促進內臟功能及血液循環，強化深層肌肉，糾正日常不良姿勢，協助學員改善腰背痛、坐骨神經痛及腳痛問題。

***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（香港中文大學運動科學碩士，高級體適能教練）

日 期：2019 年 10 月 25 日，11 月 1 及 15 日（逢星期五，共 3 堂）

時 間：晚上 7:30 至 9:00

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 180 元（已包括橡筋帶費用 45 元）

截止報名日期：**2019 年 10 月 15 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 180 元正（支票抬頭寫「香港教育大學校友會」），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「坐骨神經痛運動工作坊」。報名者可於 2019 年 10 月 18 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。

紓緩腰背痛、腳痛及坐骨神經痛運動工作坊

日期：2019年10月25日，11月1及15日（逢星期五，共3堂）

時間：晚上7:30至9:00

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 **180元正**（抬頭寫「香港教育大學校友會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於**2019年10月15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「**坐骨神經痛運動工作坊**」。
 - 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10月18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。
 - 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)

