



# 香港教師中心活動

HK19-199

香港教育大學校友會 與 香港教師中心 合辦



## 提升睡眠質素伸展運動工作坊

不少人有睡眠問題，例如難以入睡、無法熟睡、睡眠中斷或清晨早醒等，大腦得不到充分休息，影響精神和身體健康。本工作坊導師將教授舒眠伸展操，讓學員睡前作一系列的拉筋伸展運動，可達致放鬆肌肉、平靜心靈、減少失眠及提升睡眠質素的效果。

*\*學員請穿著輕便運動服及運動鞋及自備瑜珈墊*

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10月25日，11月1及15日（逢星期五，共3堂）

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 135 元（已包括購買肌肉放鬆球費用 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 135 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」。信封封面請註明「提升睡眠質素伸展運動工作坊」。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。

# 提升睡眠質素伸展運動工作坊

日期：2019年10月25日，11月1及15日（逢星期五，共3堂）

時間：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。)

#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 135 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「提升睡眠質素伸展運動工作坊」。
  - 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 10 月 18 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)