



香港教師中心活動

HK 19-213

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

脊骨管健康講座

身體與脊椎健康息息相關，某些頭痛或因頸椎錯位引起。香港人終日與電腦為伍、機不離手，導致頸椎、腰椎及胸椎神經長期受壓，引發脊椎錯位，而表面的肌肉按摩只能短暫紓緩肌肉疲勞，無法治療因脊骨錯位引起的痛症。

本講座專為辦公室工作及需長期站立授課的教育工作者而設。講者將介紹脊骨錯位之成因及影響，並講述其預防與治療方法；亦會教授基本護脊知識、痛症如脊椎側彎、寒背等的成因；更會分享姿勢要點、日常生活及工作時的注意事項等脊椎健康資訊。講者除了示範護脊操，更會接受學員的即場提問，增強學員對脊骨健康的了解。

- 內 容：
- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 如何預防高低膊 | 2. 高低膊的問題困擾 |
| 3. 都市人脊柱側彎問題 | 4. 脊椎問題引致關節痛 |
| 5. 含胸寒背 | 6. 肩周痛 |
| 7. 肩周痛 | 8. 腰椎間盤問題 |
| 9. 高低肩 | 10. 脊椎問題 |
| 11. 頭痛頭暈 | 12. 坐骨痛 |
| 13. 個案分享 | |

導 師：吳純甄博士（創新科研醫學博士）

日 期：2019 年 11 月 8 日（星期五）

時 間：晚上 7:00 至 8:30

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：50 名

費 用：全免

截止報名日期：**2019 年 10 月 29 日**

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktc/activity>）。報名者亦可於 **2019 年 11 月 1 日** 或之後到上述網址查詢入選名單，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。

