



香港教師中心活動

HK 19-222

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

DIY 肩頸精油按摩工作坊

長時間面對電腦工作或低頭用電話，很容易導致肩頸膊痛。本課程將教授基本香薰治療、精油應用原理，以及簡易的自我肩頸按摩手法。

課程旨在教授學員一套肩頸按摩手法，讓繃緊的肌肉得以放鬆，導師將講解肩頸痛症之主因及該部份之肌肉結構，學員更可於課堂上調配出舒壓止痛的按摩精油，加強療效，紓緩肩頸肌肉疲勞，增加肌肉張緊力，減輕痛症。

- 內 容：
1. 簡介香薰治療
 2. 精油解讀，10 種止痛精油的特性及功效
 3. 植物油的應用
 4. 學習簡易自我肩頸按摩手法
 5. 製作個人天然止痛香薰按摩油

***完成工作坊後，學員可得到 10ml 香薰按摩油一支**

導 師：張奇麗女士（國際香薰治療學會（IFA）註冊導師）

日 期：2019 年 11 月 30 日（星期六）

時 間：上午 10:30 至下午 1:00

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 240 元（已包括材料費）

截止報名日期：**2019 年 11 月 19 日**

報名辦法：有意參加的教師，請到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 填妥網上報名表，完成後列印報名表，並連同劃線支票港幣 240 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「DIY 肩頸精油按摩工作坊」。報名者可於 2019 年 11 月 22 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。