

# 香港教師中心活動

HK 20-025

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 腰頸背痛治療瑜珈班

腰背痛是由脊椎和附近肌肉所引起的痛症。腰背痛的成因很多，其中最常見的是因運動創傷、職業性損傷而引致的肌腱傷及功能性錯位。另外，腰背的退化性疾病也會引起腰背痛，甚至擴散至臀部、腿部或足部。

本課程內容全面，導師將運用瑜珈元素及運動伸展技巧，針對某一部份的肌肉及主要關節，透過不同的姿勢延展消除肌肉緊張，讓學員感受到絕對的能量與身心的平衡，其中包括對稱數目的「腿髖與手肩式子」、「脊椎全方位式子」、「呼吸法」等。導師也會按學員的程度，教授運用 PNF 伸展及靜態伸展，刺激肌肉以達至完全放鬆的效果。

### \* 學員上課時須穿著運動服裝及自備瑜珈墊

導師：黃凱激女士（具備多年教授瑜珈經驗，獲香港瑜珈協會頒發國際認可導師證書及文憑）

日期：2020 年 2 月 27 日，3 月 5、12、19 及 26 日，4 月 2 日（逢星期四，共 6 堂）

時間：下午 6:30 至 8:00

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 292 元

截止報名日期：2020 年 2 月 17 日

報名辦法：有意參加的教師，請到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/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 292 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「腰頸背痛治療瑜珈班」。報名者可於 2020 年 2 月 20 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。