



香港教師中心活動

HK 20-083

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

***請注意，因應 2019 冠狀病毒病疫情，本中心會實施一系列預防措施，學員於活動時需注意及嚴格執行有關預防措施，詳情請參閱海報附頁。**

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：2020 年 12 月 5 日（星期六）

時 間：上午 11:00 至中午 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：7 名

費 用：每位 265 元（已包括材料費 80 元）

截止報名日期：**2020 年 11 月 24 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 265 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 2020 年 11 月 27 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。

香港教師中心活動

2019 冠狀病毒病預防措施

1. 所有導師／學員如出現發燒或其他症狀(例如乏力、乾咳及呼吸困難等)，不應出席中心活動。如導師／學員證實患上 2019 冠狀病毒病，必須立刻通知本中心。教育局九龍塘教育服務中心（教育服務中心）入口處已鋪設消毒地毯，並已設立體溫監測站，發燒或出現呼吸道感染徵狀的訪客將不能進入教育服務中心。
2. 教育服務中心的出入口，以及上課的課室均會提供含 70-80%酒精的搓手液供清潔雙手，請導師和學員在上課前往洗手間用洗手液洗手，或在進入課室前以搓手液清潔雙手。
3. 導師和學員在教育服務中心範圍內都應戴上口罩，以減少病毒傳播的風險。
4. 在進行活動時，所有參與的導師和學員應戴上口罩。學員之間應保持最少 1 米的距離及避免面對面活動。
5. 教育服務中心入口處已設有專用有蓋垃圾筒（貼有清晰標示），供棄置口罩之用。
6. 教育服務中心已於當眼處張貼「衛生署」有關 2019 冠狀病毒病的海報，供訪客參考。
7. 如導師／學員未能配合上述預防措施，本中心有權即時取消有關活動。
8. 更多有關 2019 冠狀病毒病的資訊，請參考衛生防護中心的有關健康指引 (<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/health-advice.html>)