



香港教育工作者聯會
Hong Kong Federation of Education Workers

九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓
17/F, Bright Way Tower, 33 Mongkok Road, Kowloon, HONG KONG
電話：(852) 2770 3918 傳真：(852) 2770 5442
網址：www.hkfew.org.hk 電郵：hkfew@hkfew.org.hk

痛症紓壓工作坊

內容：

教職員每日面到不同的壓力，如何透過痛症不求人方案，60 秒調整姿勢呼吸及伸展肌肉，紓緩肌肉痛症及心理壓力。隨工作坊附送價值 \$98 拉力帶（2 米）

導師介紹：

林志良教練 (Jay Lam) 全港首位考取澳洲運動復康教練全部課程資格的適體能教練，多年來專注處理運動創傷後的復康訓練，透過與物理治療師的合作，為不同學員制定復康訓練計劃。我善於利用運動訓練強化關節，改善因年歲增加而引起的慢性痛症問題包括：肩頸痛、肩周炎、腰背痛、膝關節痛及足底筋膜炎等等。林教練曾經在全港最大型的跳舞學校擔任課程發展部總監，設計出全港唯一針對下肢痛症的 “I MASSAGE” 課程，幫助過千學員舒解腿部肌肉酸痛問題。同時亦擔任香港大學、理工大學及香港城市大學的客席講者、專欄作家。



第一場

日期：2019 年 4 月 24 日 (星期三)
時間：7:30pm - 8:30pm
地點：香港教育工作者聯會
(九龍旺角道 33 號凱途發展大廈 17 樓；
旺角地鐵站 A2 出口步行約 1 分鐘)
人數：30 人

第二場

日期：2019 年 5 月 8 日 (星期三)
時間：7:30pm - 8:30pm
地點：教聯會「教師俱樂部」(T club)
(觀塘成業街 6 號泓富廣場 23 樓 2306-09 室；
觀塘地鐵站 B 出口步行約 2 分鐘)
人數：30 人

對象：中學、小學、幼稚園、特殊學校的老師、家長及教職員；對痛症紓壓有興趣人士

收費：會員免費；非會員 100 元 (付費方法在成功申請後，將透過電郵告知申請者。已交費用將不設退款)

申請者可攜同一名親友一起出席。

報名辦法 (請任擇其一)：

- (1) 點擊連結 <https://goo.gl/nY5ME8> 網上報名
- (2) 掃瞄右方 QR Code 於網上報名

已獲接納的報名會以電郵地址通知。報名先到先得，額滿即止。

查詢電話：2963 5189

