



香港中文大學校友會聯會張煊昌學校
CUHK FAA THOMAS CHEUNG SCHOOL

香港新界沙田顯徑邨嘉田苑 KA TIN COURT, HIN KENG ESTATE, SHATIN, N.T., HONG KONG
電話：26931898 傳真：26936538



家長教師會通告 2017 至 2018 年度第 12e 號

邀請出席「都市人常見痛症及保健運動簡介」家長工作坊

各位家長：

隨著科技發達，大家長時間使用電腦、手提電話等產品，導致肩頸疼痛及肌肉勞損，加上工作繁忙，生活緊張，身體長時間作戰，這些都影響着我們的生活質素。本會現邀請香港註冊物理治療師周厚德先生到校主講，讓大家了解都市人常見痛症，學習一些保健運動的方法，紓緩肌肉痠痛，消除疲勞。工作坊詳情如下：

日期：	2018年3月8日（星期四）
時間：	1：00p.m.-3：00p.m.
地點：	本校禮堂
對象：	全校家長
費用：	全免
內容：	1. 拆解都市人常見的痛症問題及成因。(如肩頸痛、頭痛、腰背痛、膝蓋痛、足踝痛。) 2. 示範一些簡單的自我處理方法及運動。 3. 預防常見痛症的方法。

本會誠邀 閣下參加以上工作坊，無論參加與否，請於 2 月 12 日填妥下列回條，俾便辦理為荷。

祝
生活愉快！

*是次講座為「家長存摺」獎勵計劃 活動之一

香港中文大學校友會聯會張煊昌學校
家長教師會常務委員會

主席：_____

(陳領心)

(負責老師：何世創副校長、彭桂花主任)

二零一八年二月九日



香港中文大學校友會聯會張煊昌學校
CUHK FAA THOMAS CHEUNG SCHOOL

香港新界沙田顯徑邨嘉田苑
電話：26931898

KA TIN COURT, HIN KENG ESTATE, SHATIN, N.T., HONG KONG
傳真：26936538



講者周厚德先生簡介：

周厚德是香港註冊物理治療師 Registered Physiotherapist(HK) 、主任物理治療師 (Chief Physiotherapist) 、香港理工大學物理治療(榮譽)理學士、中山大學醫學院物理治療針灸文憑、普拉提(墊上)運動教練 (AASFP) 、香港身物理治療學會認可針灸資格、香港肌腱協會顧問，擁有超過 14 年物理治療經驗，過往工作範疇廣泛，包括醫院、私人診所、不同非政府機構轄下私營安老院舍、老人中心、精神復康院舍等等。

周先生採用中西結合的手法以為患者帶來最佳效果，常用治療方法如針灸、手法治療、超聲波、衝擊波等，對於肩頸痛、偏頭痛、腰背痛、膝痛及足底痛效果尤其顯著。周先生對於不同範疇的治療及復康，皆有深入了解，其中對於不同的痛症及中風衰退復康尤其有心得，周先生處理的復康個案中，當中亦包括不少社會知名人士。



香港中文大學校友會聯會張煊昌學校
CUHK FAA THOMAS CHEUNG SCHOOL

香港新界沙田顯徑邨嘉田苑 KA TIN COURT, HIN KENG ESTATE, SHATIN, N.T., HONG KONG
電話：26931898 傳真：26936538



家長教師會通告 2017-2018 年度第 12e 號 〈 回 條 〉 「都市人常見痛症及保健運動簡介」家長工作坊
(負責老師：何世創副校長、彭桂花主任)

有關「都市人常見痛症及保健運動簡介」家長工作坊事宜，本人經已知悉。

本人 **參加**是次工作坊。

講座後，本人將 **會 / 不會** 親自接領 敝子弟回家。(請刪去不適用者)

敝子弟**不乘搭**嫗姆車_____號(供乘搭校車學生填寫)。

無暇 參加是次工作坊。

當天女子排球訓練及乒乓球訓練照常，參加以上活動的學生放學後將會繼續留校進行活動。

家長簽署：_____

學生姓名：_____ ()

班 別：_____

聯絡電話：_____

日 期：_____