

# “辦公室 - 文職人員的頸椎保護法” 講座

## Palestra sobre “Escritório - Métodos de Protecção das Vértebra Cervicais para Pessoal Administrativo”

日期及時間：2019 年 5 月 25 日 (星期六) 下午 3 時至 4 時 30 分

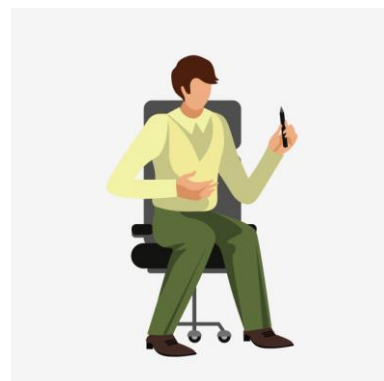
Data e horário: 25 de Maio de 2019, Sábado, das 15h00 às 16h30

地點：澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 10 樓

Local: Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau

主講者：鄧紫恩小姐 - 物理治療師

Orador(a): Dra. Tang Chi Ian - Fisioterapeuta



### 內容 Conteúdo

1. 認識“坐好”及“企好”姿勢的關鍵方法
2. 頸腰椎痛症與物理治療
3. 快速檢查
4. 預防運動
5. 答問環節

1. Conhecimento sobre os métodos chave para uma “boa postura sentada” e uma “boa postura em pé”
2. Dores nas vértebras cervical e lombar e a sua fisioterapia
3. Exames médicos rápidos
4. Exercícios preventivos
5. Sessão de perguntas e respostas

使用語言：廣東話

Língua de comunicação: Cantonense

費用：免費

Taxa: Gratuita

對象：會員、會員家屬或公務人員

Destinatários: Beneficiários, familiares dos beneficiários ou trabalhadores dos serviços públicos

報名：

Inscrição:

有興趣之參加者請於 2019 年 5 月 14 至 23 日致電 2835 5200/201 或親臨位於水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處報名留座。名額 40 位，先到先得，會員優先。若報名人數不足 20 人，主辦單位將保留不舉辦權利。

Os interessados podem telefonar para 28355200/201 ou dirigir-se pessoalmente, a partir de 14/05 até 23/05/2019, a esta Divisão, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9.º andar, para se inscrever ou reservar lugar. A lotação da actividade é de 40 pessoas. Os beneficiários terão prioridade por ordem de inscrição. A Organização reserva-se o direito de não realizar a actividade, se não houver o número mínimo de 20 participantes.

收集個人資料聲明：主辦單位在活動過程中可能會收集及處理個人資料（如影像、聲音等）。當中，有些資料可能是必須收集的，有些則可能是由當事人自願選擇提供的。如有疑問，請聯絡主辦單位。

Declaração de recolha de dados pessoais: A Organização pode recolher e tratar os dados pessoais (tais como imagens, sons, etc.) durante a realização duma actividade. A recolha de algumas categorias de dados é obrigatória, outras facultativa na base da decisão voluntária do titular de dados. Para esclarecimento de dúvidas, por favor, contacte a Organização.

合辦單位 Colaboração:

**SAFP** 行政公職局  
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública



**Step Forward**  
聰明物理治療中心  
Physiotherapy Centre

查詢電話 Tel.: 2835 5200 / 2835 5201 (吳小姐/施先生 Sra. Ng ou Sr. Silva)

網址 Website: [www.safp.gov.mo](http://www.safp.gov.mo)

E-mail: [dasfp@safp.gov.mo](mailto:dasfp@safp.gov.mo)

傳閱文件編號 Circular N°032/ DRTSP-DASFP/2019

REF20190426