



香港智障人士體育協會

Hong Kong Sports Association for Persons with Intellectual Disability

香港新界沙田瀝源社區會堂地下2室

Unit No.2, LG/F, Lek Yuen Community Hall, Shatin, N.T., Hong Kong

電話 Tel : (852) 2161 9500 傳真 Fax : (852) 2601 2509 電郵 Email : adm@hksapid.org.hk

致：各參加者

由：執行總監黃嘉儀

日期：2018年12月24日

事由：教練培訓計劃：訓練與恢復 - 取錄名單及參加者備忘



教練培訓計劃：訓練與恢復

日期：2019年1月5日

地點：香港體育學院大樓1樓活動室(新界沙田源禾路25號)

講者：呂日康先生(註冊物理治療師)

取錄名單：請參閱附件1

講座時間表：

日期	時間	講座內容*	地點
2019年1月5日 (星期六)	13:45-14:00	登記	香港體育學院大樓 1樓活動室
	14:00-15:30	過度訓練症候群	
		運動場上常見的肌肉筋骨勞損	
		休息和恢復階段的重要性	
		提升身體復原的方法	
	15:30-15:45	小休	
	15:45-16:50	練習時間	
16:50-17:00	答問時間		

注意事項：

- 1) 參加者請於講座前 15 分鐘到達場地報到處簽到，完成講座後參加者將獲發出席證書乙張 (遲到或早退的參加者將不獲發證書)；
- 2) 請小心核對取錄名單上之英名姓名，如有錯誤，請於12月28日前通知，以便編印證書。

查詢：2161 9509 周厚欣小姐

- 附件：1. 取錄名單
2. 場地位置圖

主辦：



香港智障人士體育協會
HONG KONG SPORTS ASSOCIATION FOR
PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

資助：



香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

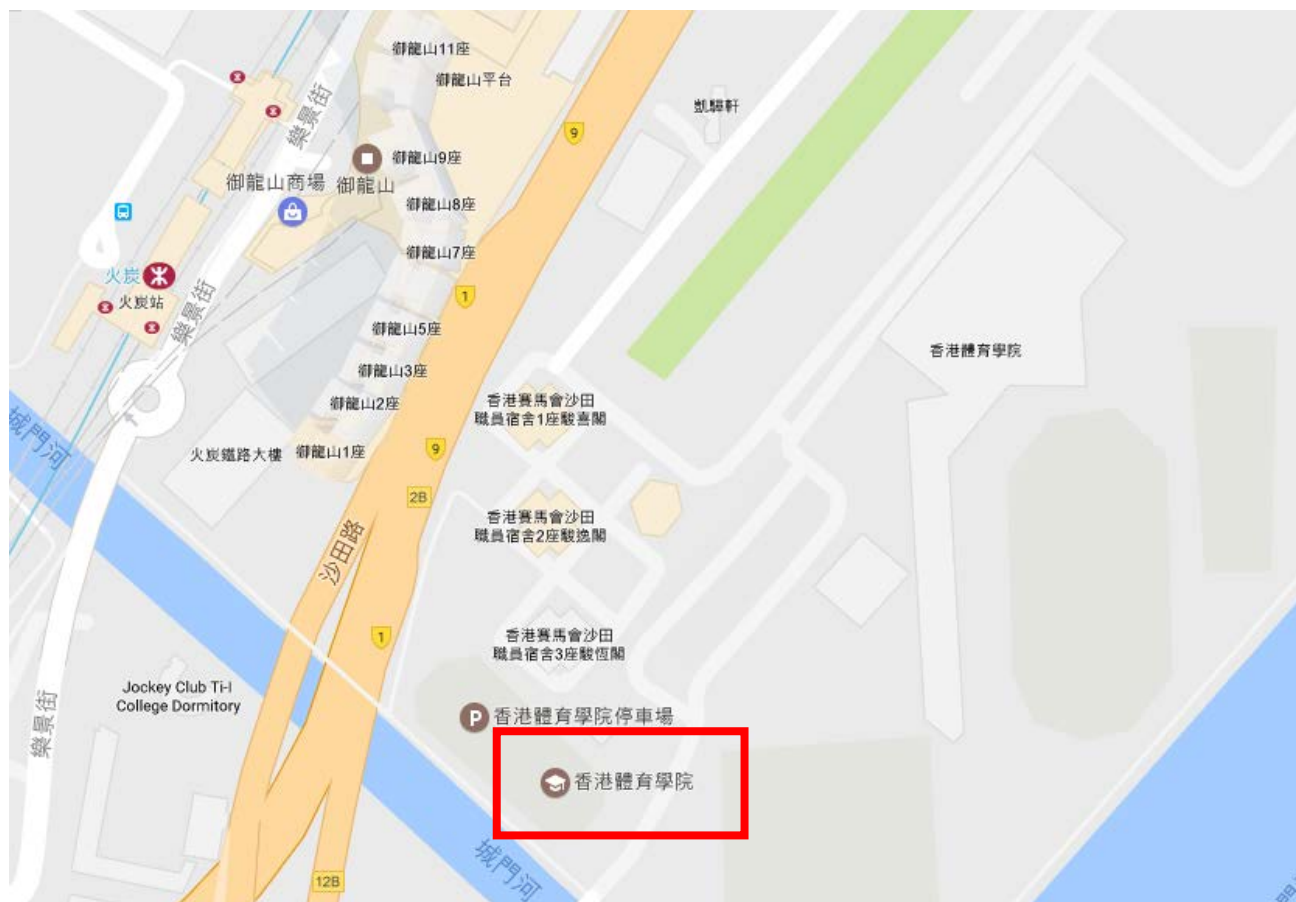
教練培訓計劃：訓練與恢復

取錄名單

	姓名 (英文)	姓名 (中文)
1	CHAN Kwok Yui	陳國銳
2	CHEN Yugen	陳玉根
3	CHEUNG Hoi Tong	張海棠
4	CHEUNG Kwok Shing	張國丞
5	CHEUNG Shiu Cheong	張紹昌
6	CHIU Cho Kwai	趙楚夔
7	CHU Fuk Lam	朱福林
8	CHU Ka Yee	朱嘉琦
9	HO Hei Yin	何希彥
10	HO Kin Lun	何健倫
11	HO Lap Ho	何立豪
12	KWAN Chi Yin	關志賢
13	KWOK Chun Sheung	郭鎮水
14	Kwok Hing Wing	郭慶榮
15	LAI Wai Man	黎慧敏
16	LAM Wai	林蕙
17	LEE Mo Kee Cillia	李慕姬
18	LEE Yin Ting	李燕婷
19	LI Lok Him	李樂謙
20	LIU Chung Shing	廖頌誠
21	LOK Suet Yee	駱雪儀
22	LOK Wai Man	陸偉民
23	LOO Sin Hei	路善希
24	LUI Kam Pui	呂錦培
25	LUI Wai Ming Raymond	雷偉明

	姓名 (英文)	姓名 (中文)
26	MA Suet Miu Saskia	馬雪妙
27	SIM Leung Wai	沈樑威
28	SIN Yuk Kwan	冼玉坤
29	TANG Shu Lun Samson	鄧樹麟
30	TANG Wai Ming	鄧偉明
31	TSANG Sze Ling Linian	曾思玲
32	TSE Pui Ling	謝佩玲
33	TSE Wah Sau	謝華秀
34	TSUI wing chiu	崔永釗
35	WAN Tai Tak	雲大德
36	WONG Shek Ming	黃石明
37	WONG Suk Ting Tingky	黃淑婷
38	WONG Tsz Man	黃芷雯
39	WOO Kam Luen	胡金鸞
40	YAU Wing Keung	邱永強
41	YEUNG Chung Ming	楊仲銘
42	YEUNG Ka Wa	楊嘉華
43	YU Hon Lam	余翰林
44	YUE Ka Lim	余家濂

教練培訓計劃：訓練與恢復 場地位置圖



地址：新界沙田源禾路 25 號