



主辦機構

2025 年運動貼紮工作坊

1. 目的：
- 在 2 小時的貼紮工作坊內向學員示範正確運動貼紮技術；
 - 減輕痛楚、改善運動表現並防止受傷；
 - 在有需要或受傷情況下應用合適貼紮方法。

2. 上課日期、時間及地點：

日期	時間	地點
2025 年 11 月 26 日 (星期三)	1900-2100	順利邨體育館 多用途活動室(G/F)

3. 課程費用： 費用全免
4. 課程內容： 學員可以從這個課程中應用運動貼紮，認識貼紮的技巧及理解其運用原理，如何有系統地運用此技巧於常用的肌肉組群上。
5. 導師： 中國香港體操總會醫事顧問 周學麟先生
6. 名額： 20 人
7. 授課語言： 廣東話
8. 報名資格：
- 任何對運動貼紮有興趣之人士；
 - 下列人士可獲優先參與
 1. 本會教練或運動員
 2. 本會裁判
 3. 本會運動員家長
9. 報名方法： 網上報名：<https://forms.gle/Kn8DrS7cSTvBi2Sv5>
10. 報名日期： 即日起至 2025 年 11 月 12 日
11. 查詢：
- (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
- (電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 **water pills**）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。