

貼走痛楚 自我貼紮與疼痛 管理課程

Tape My Pain Away:
DIY Taping for Pain Management

課程簡介

CEUs 0.9

不論是熱愛挑戰極限的運動健兒、暑假期間活躍於各大球場與戶外活動卻不慎受傷的青少年，還是長期面對辦公室勞損的都市人，痛症往往是影響日常表現與生活質素的重大障礙。事實上，不論是運動引致的關節拉傷、急性扭傷，還是因姿勢不良累積的肌肉痠痛，都可以透過安全、科學的「貼紮療法」得到即時舒緩。

適當地運用運動貼紮技術，不僅能有效穩定關節、改善肌肉不平衡及關節排列，更能保護肌腱韌帶，從而達到即時減輕痛楚、提升身體功能及預防日常或運動受傷的效果；本課程為希望掌握自主疼痛管理的學員而設，不論年齡或是否有運動習慣，均能輕鬆上手！



日期

日期：2026年11月22日 (日)

時間：10:00am - 6:00pm

地點：AASFP



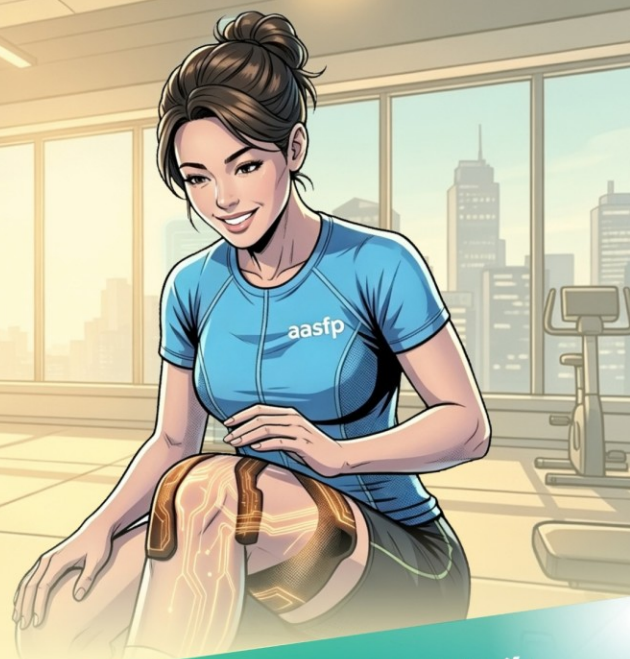
課程
費用

三人同行價：**HK\$1,740**

舊生會價：HK\$1,900

正價：HK\$1,980

3星期或前報名 可享 HK\$80 早鳥優惠



將專業的復健與防護技術轉化為
隨手可用的**生活智慧**，助你一貼
告別痛楚，重拾無痛生活！

- 人體各部位常見的急慢性痛症、勞損
- 青少年常見的運動創傷
(如肩頸僵硬、腰背痠痛、腳踝扭傷、膝關節不適)
- 深入淺出地介紹及傳授實用的自我貼紮技巧
- 靈活運用
傳統防護運動黏貼帶
(Sports Tape)
+ 肌內效貼布
(Kinesiology Tape)



楊嘉敏

(MS. CARMEN YEUNG)

註冊物理治療師

(-香港、澳洲、英國-)

運動專科物理治療學碩士