

從康復到重生： 全方位普拉提 (Pilates) 工作坊 乳癌康復

Comprehensive Pilates Workshop
For Breast Cancer Recovery

CEUs 0.7
AASFP

當面對乳癌的挑戰時，全方位普拉提 (Pilates) 工作坊為您提供了重塑身心健康的解決之道。從手術後的康復指引，到適合不同康復階段的普拉提 (Pilates) 練習，讓您重拾自信，邁向全新的人生。

**專業導師傾囊相授，助您
克服障礙，重建更好的自己。**

報讀條件：

具有全方位普拉提 (Pilates) 教學經驗
或熟悉普拉提 (Pilates) 設備的練習者

- 乳癌康復簡介
- 乳房重建簡介
- 上述手術對體態和康復的影響
- 手術後康復指引
- 不同康復階段的普拉提 (Pilates) 練習
- 什麼是警示信號？



日期

日期：2026年2月15日 (日)

時間：10:00-17:00

地點：AASFP



課程
費用

HK\$2,800 團體報名 (3人或以上)
HK\$3,100 舊生會價
HK\$3,250 正價

2026年1月25日前報名均可減**HK\$150**

* 三人同行價除外

導師

林家琪

Michelle LAM

物理治療師／首席臨床普拉提教練
物理治療學(榮譽)理學士 (澳洲墨爾本大學)
BASITM 委任教學人員
註冊物理治療師 (香港及澳洲)



2578 9877
www.aasfp.com



AASFP



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK