

運動療法技巧 課程證書 (肌少症)

Certificate in Therapeutic Exercise
in Technique (Sarcopenia)

CEUs 0.6

香港每7名65歲或以上人士，便有1名患有肌少症*，而此數字是被低估的。要幫助因肌少症而影響日常生活能力的人士，體適能教練擔任一個極其重要的角色。

此課程結合理論與應用，專為有意接觸體弱人士的教練及教師設計，以提升其教學技巧，並為體弱人士提供全面的健康發展支持。學員在學習肌少症訓練技巧後，將能為肌少症潛在人士制定有效的訓練計劃，幫助他們增強肌肉力量、改善功能性活動，從而提升生活質量！

*香港中文大學 2025 年 8 月研究新聞稿



日期：2025年12月16日
時間：10:00a.m.-4p.m.
地點：AASFP



三人同行價：HK\$1,740
舊生會價：HK\$1,900
正價：HK\$1,980
早鳥優惠：2025年11月26日前報名
可享HK\$80優惠
* 三人同行價除外



了解肌少症的成因和影響

肌少症檢測方法技巧

學習針對肌少症的體適能教學技巧

設計有效改善肌少症的訓練計劃

提高實踐教學及應變能力

導師

Dr. Edwin Lam

內外全科醫學士 (香港中文大學)
aasfp精英教練 (第五屆)

