



創於 1913 年
Founded in 1913

香港華人會計師公會 The Society of Chinese Accountants & Auditors

(在香港註冊成立之有限公司)
(Incorporated in Hong Kong as a company limited by guarantee)



透過動態運動去改善辦公室勞損肌肉痛症

講者：歐覺文先生

2023年1月9日(星期一) @ ZOOM

透過動態運動去改善辦公室勞損肌肉痛症 (Course Code 課程編號: 0123)

Highlights: 課程重點:

在現今都市當中，很多人都缺乏運動導致肌肉不足，從而造成姿勢不良的頸緊膊痛，再加上久坐不動的工作環境，過分勞損導致血液不循環的腰酸膊麻痺。

透過今次講座內容的分享，你會得到或者改善：

1. 何謂正確的坐姿
2. 頸膊痛和腰背痛的成因
3. 動態運動的好處和體驗
4. 透過辦公室伸展運動去舒緩痛症
5. 運動迷思和解答

我們會透過生動和互動的方法令參與者明白內容之餘，會有更多體驗解決勞損痛症的方法，令他們向痛症講再見。

Speakers: 講者:



歐覺文先生 Mr. Promise Au

- 教練導師, CALIFORINA 健身中心
- 聯合醫院運動糖尿病指定導師
- 運動培訓及表現高級文憑, 香港大學
- 斯巴達比賽官方教練導師
- 高級運動教練文憑, AASFP
- 註冊體適能教練, REP
- 銀級高級運動教練文憑, IPTFA
- 營養及體重管理文憑, AASFP
- 運動按摩文憑, AASFP
- 心肺復蘇法, 美國心臟協會

歐覺文先生早於 24 年前已開始接觸健身運動，從事教練 17 年，至今已成為行內著名的 Master Trainer，培訓超過 300 個教練入行，同時亦是名人御用教練，包括河國榮、錢嘉樂、鄭敬基和鄧小巧等，贏盡無數客戶口碑。

歐先生吸納眾多客戶信任，是由於經驗豐富，了解客戶需求及做好每個細節，並會因應客戶的體、適、能而度身定制個人健身方案。

除了擅長基本嘅增肌瘦身之外，歐先生近年亦專注於：

1. 運動矯治 – 前十字韌帶手術後康復、肩周炎、脊椎側彎及膝關節痛等等；
2. 老人家訓練 – 60 歲以上訓練，減少肌肉流失和失平衡訓練；
3. 產前產後訓練 – 提升身體素質生產和產後瘦身；
4. 專項運動提升 – 幫運動員提升表現，例如爆發力、肌肉耐力、心肺和協調性等，幫助過港隊青年泳隊、足球隊、籃球隊、排球隊等等提升運動表現。

歐覺文先生今年亦是 BNI Ocean 商會主席，不停學習，努力不懈。

香港灣仔駱克道八十八號六樓 6/F., 88 Lockhart Road, Wanchai, H.K

Tel : (852) 2869 6680 Fax : (852) 2526 6434 E-mail : info@scaacpa.org.hk Web site : www.scaacpa.org.hk



創於 1913 年
Founded in 1913

香港華人會計師公會 The Society of Chinese Accountants & Auditors

(在香港註冊成立之有限公司)
(Incorporated in Hong Kong as a company limited by guarantee)



Chairman: 主持人:	陳靜宜小姐 香港華人會計師公會培訓委員會主席
Date: 日期:	9 January 2023 (Monday) 2023 年 1 月 9 日 (星期一)
Time: 時間:	6:30pm – 8:00pm 晚上 6:30 - 8:00
Format: 授課形式:	Webinar (Live via zoom) 網絡研討會 (zoom 直播)
Language: 語言:	Cantonese 廣東話
CPD hours: CPD 時數:	1.5 hours 1.5 小時
Fee: 費用:	HK\$150 for SCAA member/affiliate/member's staff; HK\$250 for non-member 華師正式會員/ 附屬會員/ 正式會員之僱員，每位 HK\$150; 非會員，每位 HK\$250
Enrolment: 報名:	Online application is on a first-come, first-served basis. Please click HERE to enroll. 研討會以先到先得形式於網上報名，請 按此 報名。 ^ 《轉數快》識別碼 FPS Identifier: 101751873 (Please send successful payment image to training@scaacpa.org.hk after making payment.) (付款後請截圖相關資料並電郵至 training@scaacpa.org.hk 供秘書處作記錄。) *本會不設電話留位，報名以收妥支票為準。請完成網上表格連同支票寄回本會秘書處。 **No seat can be reserved through telephone. Enrolment will be processed upon receipt of payment. Please be reminded to complete the online form and send together with your cheque to the Secretariat.
Remarks: 備註:	The link to the zoom webinar will be sent to registered participants via email prior to the webinar. Zoom 研討會連結將於課程舉行前發送至參加者的登記電郵地址。
Enquiry: 查詢:	SCAA Secretariat 華師秘書處 Tel 電話: 2869 6003 Email 電郵: training@scaacpa.org.hk Facebook: www.facebook.com/scaacpa

