



# 中國香港智障人士體育協會

HONG KONG, CHINA SPORTS ASSOCIATION FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

香港新界沙田瀝源社區會堂地下二室 Unit 2, Lower Ground Floor, Lek Yuen Community Hall, Shatin, New Territories, Hong Kong

電話 Tel (852) 2161 9500

傳真 Fax (852) 2601 2509

電郵 Email adm@hksapid.org.hk

網頁 Website hksapid.org.hk

致：各參加者

由：執行總監黃嘉儀

日期：2024年2月22日

事由：教練培訓計劃：休息和恢復與運動表現的關係 - 取錄名單及參加者備忘



## 教練培訓計劃：休息和恢復與運動表現的關係

日期：2024年3月3日

地點：卓越環球商務中心(九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場910室)

講者：陳宇欣小姐(香港體育學院高級運動科學主任)

取錄名單：請參閱附件1

講座時間表：

| 日期                 | 時間          | 講座內容*      | 地點                                   |
|--------------------|-------------|------------|--------------------------------------|
| 2024年3月3日<br>(星期日) | 09:45-10:00 | 登記         | 卓越環球商務中心<br>(九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場910室) |
|                    | 10:00-11:00 | 休息恢復與運動的平衡 |                                      |
|                    | 11:00-12:00 | 動作示範及練習    |                                      |
|                    | 12:00-12:15 | 小休         |                                      |
|                    | 12:15-12:50 | 疲勞監測及過度訓練  |                                      |
|                    | 12:50-13:00 | 問答環節       |                                      |

\*主辦單位保留修改講座內容之權利。

### 注意事項：

- 1) 參加者請於講座前 15 分鐘到達場地報到處簽到，完成講座後參加者將獲發出席證書乙張(遲到或早退的參加者將不獲發證書)；
- 2) 請小心核對取錄名單上之英名姓名，如有錯誤，請於2月28日前通知，以便編印證書；
- 3) 請自備瑜珈墊及按摩滾筒上課。

查詢：2161 9508 魏栢寧先生

- 附件：1. 取錄名單  
2. 場地位置圖

主辦：



中國香港智障人士體育協會  
HONG KONG, CHINA SPORTS ASSOCIATION  
FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

資助：



香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

## 教練培訓計劃：休息和恢復與運動表現的關係

### 取錄名單

|    | 姓名 (英文)             | 姓名 (中文) |
|----|---------------------|---------|
| 1  | Chan Hing Lam       | 陳慶霖     |
| 2  | Chan Kwai Fan       | 陳桂芬     |
| 3  | Chan Kwok Chuen     | 陳國泉     |
| 4  | Chan Kwok Kin       | 陳國健     |
| 5  | Chan Mei Mei Wendy  | 陳美美     |
| 6  | Chan Shui Lin Debby | 陳水蓮     |
| 7  | Chan Siu Kwan       | 陳少君     |
| 8  | Cheng Lai Yin       | 鄭禮賢     |
| 9  | Cheung Chi Fai      | 張志輝     |
| 10 | Cheung Fung Oi Kate | 張鳳愛     |
| 11 | Chow Sik Mei May    | 周色美     |
| 12 | Ho Ka Ying          | 何家瑩     |
| 13 | Ho Lap Ho           | 何立豪     |
| 14 | Ho Wai Kit          | 何偉傑     |
| 15 | Hui Nga Lai         | 許雅麗     |
| 16 | Ip Wai Kit          | 葉偉傑     |
| 17 | Ip Yuk Chi          | 葉玉枝     |
| 18 | Kwok Chun Sheung    | 郭鎮水     |
| 19 | Lam Sau Ling        | 林秀玲     |
| 20 | Lam Wai Kin         | 林偉堅     |

主辦：



中國香港智障人士體育協會  
HONG KONG, CHINA SPORTS ASSOCIATION  
FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

資助：



香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

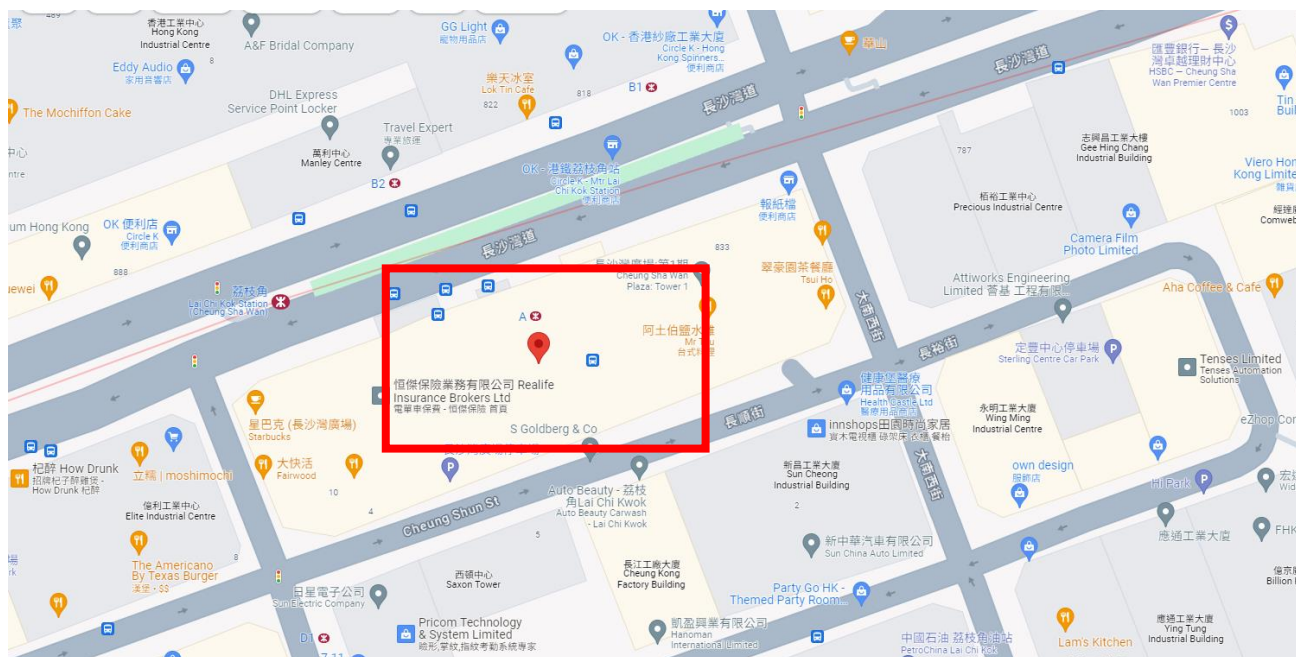
## 教練培訓計劃：休息和恢復與運動表現的關係

### 取錄名單

|    | 姓名 (英文)                 | 姓名 (中文) |
|----|-------------------------|---------|
| 21 | Law Ping Kuen           | 羅炳權     |
| 22 | Lee Mo Kee              | 李慕姬     |
| 23 | Leung Wai Chong         | 梁慧莊     |
| 24 | Leung Yuen Fan Jennifer | 梁婉芬     |
| 25 | Leung Yuen Man Mandy    | 梁婉文     |
| 26 | Mak Kin Lam Martin      | 麥建霖     |
| 27 | Man Lai Ming            | 文麗明     |
| 28 | Mui Wai Man             | 梅偉文     |
| 29 | Tam Chi Chung           | 譚智聰     |
| 30 | Tang Tak Fat, Newton    | 鄧德發     |
| 31 | To Hau Ping Simon       | 涂效平     |
| 32 | Tsang Chiu Pong         | 曾昭邦     |
| 33 | Tsang Ngai Man          | 曾藝文     |
| 34 | Wong Chun Keung         | 黃振強     |
| 35 | Wong Kam Sheung Katty   | 黃錦嫦     |
| 36 | Wong Man Sze            | 黃敏詩     |
| 37 | Woo Kam Luen            | 胡金鸞     |
| 38 | Yan Choi Ping           | 甄采蘋     |
| 39 | Yau Pik Nuen            | 邱碧嫩     |
| 40 | Yuen Kit Yee            | 阮潔儀     |

## 教練培訓計劃：休息和恢復與運動表現的關係

### 場地位置圖



地址：卓越環球商業中心:九龍荔枝角長沙灣道 833 號長沙灣廣場 910 室

Excellent Global Business Center: Rm910, Cheung Sha Wan Plaza, 833 Cheung Sha Wan Road,  
Kowloon



乘搭扶手電梯



調頭直行至升降機大堂



乘搭升降機至 9 樓