

主辦：



贊助機構：



支持機構：



受惠機構：



馬拉松長跑/毅行者/越野跑/長途耐力賽... “長跑/耐力比賽場上可以好享受，樂在其中？但亦可能帶來不必要的傷害與痛楚！”如何處理跑步常見的傷患與治療、怎樣準備好跑步前的裝備及訓練等等...

Scientific Long Distance Running Sports Seminar

《預防受傷全攻略 Injury Prevention》

運動科學長跑講座

主辦： 香港全能運動學會（五週年紀念活動）

受惠機構： 香港疼痛學會

地點： 禮頓山社區會堂大禮堂
(香港跑馬地黃泥涌道133號地下)

日期： 2011年9月9日（星期五）

時間： 晚上七時至十時

【全力支持】

Ramp Challenge Series斜路王挑戰盃 — 長跑賽系列 2011

報名表格亦可於香港全能運動學會網頁下載：www.hkmsa.hk

報名查詢：**8119 4312**

查詢電郵：rampchallenge2011@gmail.com

長跑痛症知多少

講者：李靜芬醫生 麻醉科專科醫生

分享嘉賓：

梁國強先生 (長跑愛好者) 分享如何用運動復康治療

余美芳女士 (長跑愛好者) (癌症康復者) 05-06年毅行者最堅毅不屈大獎得主

足部傷患與治療

講者：楊揚醫生
骨科專科醫生

精英運動員貼士

分享嘉賓：

陳國璋先生 (香港長跑好手、香港田總註冊教練、
香港大學運動及潛能發展研究所博士)

何海濤先生 (香港長跑精英跑手)

黃偉建先生 (香港全能運動學會主席)

報名方法 ■ 歡迎使用影印副本填寫報名表格

最低捐款金額為港幣50元(100元或以上有退稅收據)，請聯同捐款收據並填妥下方的回條及傳真至 **2779 0536**。

查詢及報名：**8119 4312**

電郵聯絡：rampchallenge2011@gmail.com

報名方法

姓名：_____ 聯絡電話：_____

如有需要，請自行影印此表格。 捐款金額：_____ 電郵地址：_____

需要收據 (如需收據，請於欄中填上剔號。) 支票# _____

捐款滿港幣一百元者，方獲得免稅收據。(請用正楷全名) 傳真至：2779 0536 報名查詢：8119 4312 電郵：rampchallenge2011@gmail.com

捐款方法

- 將善款存入Citibank花旗銀行中環分行代碼 (250410) 戶口 "13000233" 抬頭「香港疼痛學會」The Hong Kong Pain Society Ltd，再將善款收據及填妥之報名表格傳真至：2779 0536或電郵至：rampchallenge2011@gmail.com香港全能運動學會收。
- 以支票抬頭「香港疼痛學會」及填妥之報名表格寄回「香港疼痛學會，C/O大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院A1座，疼痛管理中心秘書處」收。
The Hong Kong Pain Society Ltd" Secretary, Hong Kong Pain Society, c/o Pain Management Centre, Block A1, Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital, Tai Po
Website: www.hkpainsociety.org
- 大會將以電郵通知成功報名之參加者。