

# 運動治療——健康競步

## (課程1502)

社福同工面對源源不絕的工作壓力，可先從簡單的競步入手，既可減壓，又可將它介紹給服務使用者，改善身心，強心健體，可謂一舉兩得。本課程是入門課，寓理論於實踐，從熱身(Warm Up)、特定專項訓練、競步具體技巧及整理運動(Cool Down)都作一個全面的講解及示範。內容簡介如下：

- 競步的歷史、理論、好處及裝備
- 運動熱身、專項訓練及學習轉體
- 競步技巧(直膝及擺手)
- 競步技巧的協調及總結

日期：	2015年1月15、22及29日；2月5日(星期四)	
時間：	晚上7時至8:30 (4節，共6小時)	
地點：	15/1	香港社會工作者總工會 (九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓)
	22/1,29/1及 5/2	葵涌運動場(近葵芳站，步行5-10分鐘)  *於運動場上課的課堂，參加者需自行到運動場上課，以及需穿上輕便運動服裝
費用：	會員 \$ 300 非會員 \$ 420	
對象：	想提升身體及心理健康素質人士	
名額：	20人	
導師：	葉長秀女士(教授全部課堂) 勞致偉先生(教授22/1, 29/1及5/2的課堂)	
報名方法：	1. 支票郵寄：填妥報名表格，連同劃線支票(抬頭：香港社會工作者總工會)，寄回社總會址(九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓)。 2. 銀行直接過戶：將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐 001-4-237093 (戶口名稱：HK Social Workers' General Union)，把報名表及銀行收據一併寄回或傳真至 3007 2595。 3. 網上報名、銀行過戶：先將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐 001-4-237093；再進入社總網頁，選擇「課程/出版」欄按一下，進入課程一覽，再在選報課程的位置按「網上報名」，根據指示填寫報名表格，並上載銀行收據(pdf或jpg)及收集個人資料聲明(下載)，最後按「提交」遞交報名表。	
查詢：	2780 2021 / <a href="mailto:office@hkswgu.org.hk">office@hkswgu.org.hk</a>	

### 導師

#### 葉長秀

神行太保競走會認可導師。曾獲香港業餘田徑總會女子5K競步季軍及Goma盃男女混合競步接力亞軍、2012年港鐵競步賽女子先進2組1K競步殿軍及2012年亞洲常青田徑錦標賽5K季軍。註冊社工，從事性教育、性別教育及編輯等工作。關心婦女及戀愛暴力議題。工餘時，堅持學好一種運動，她選擇競步作為強身健體及調節身心的目標。

#### 勞致偉

神行太保競走會創會會員，亦是歷屆執委會成員。香港業餘田徑總會註冊競走教練及裁判。2011年度由香港教練培訓委員會主辦，優秀教練選舉中榮獲「社區優秀教練獎」。現擔任神行太保競走會斧山道運動場、葵涌運動場及大埔運動場的競步訓練駐場教練。亦曾於其他社會服務團體擔當競步班教練，服務對象包括婦女、復康及特殊需要人士。

註：\* 職工盟屬會或前線福利從業員工會會員出示會員證副本，可以會員價報讀課程

\* 出席全部課堂者方可獲發證書

\* 課程將進行拍照，以用作宣傳用途

\* 學員修畢此課程後，可取得「社工註冊局社會工作者自願持續專業發展計劃」6學分

\* 即時入會及續會可享優惠，入會表格可在<http://www.hkswgu.org.hk/taxonomy/term/7> 下載