

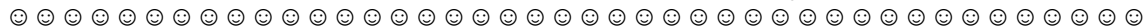
香港助產士會 Hong Kong Midwives Association

Honorary Patron
Mrs Fan Hsu L. T., Rita, GBM, GBS, JP



名譽贊助人
太平紳士范徐麗泰人大常委

產科健體球的運動 Fit-ball Exercise in Maternity Care



目的：通過練習，讓助產士明白健體球對懷孕婦女的好處及使用的方法。

內容：健體球運動是利用健體球作出各式各樣的動態運動及訓練，包括腰脊護理、增強力量、平衡力及柔軟度伸展訓練。通過訓練以達致改善姿勢，增加腰部及臀部的穩定性，舒緩腰痛及放鬆作用。

講者：醫院資深物理治療師

2012年	日期	地點
A班	1月4日, 9日, 16日及30日	沙田銀城街威爾斯醫院護士學校 128A室
B班	1月13日, 20日, 2月3日及10日	九龍窩打老道廣華醫院行政大樓 8樓A室
C班	2月8日, 15日, 22日及29日	九龍窩打老道廣華醫院行政大樓 8樓A室

時間：下午六時十五分至七時四十五分

語言：粵語輔以英語

費用：會員 - 1,200元；非會員 - 1,800元（費用已包括健體球）

學員人數：每班15人（額滿即止）

（如能完成課程75%或以上，可獲頒發證書）

請向下列負責人索取講座券及繳費:-

劉翠屏女士.....	嘉諾撒醫院	28252112
何淑嫻女士.....	明愛醫院	34087932
區德齡女士.....	香港浸信會醫院	23398650
陳群名女士.....	香港港安醫院	25746211
林淑貞女士.....	養和醫院	28358765
潘妙好女士.....	廣華醫院	35175226
林桂卿女士.....	聖母醫院	23542411
陳志恆女士.....	東區尤德夫人那打素醫院	25956833
吳惠英女士.....	瑪嘉烈醫院	29903700
侯慧莉女士.....	威爾斯親王醫院	26323710
黎瑞聘女士.....	寶血醫院	39719966
梁妙玲女士.....	伊利沙伯醫院	29586321
李麗賢女士.....	瑪麗醫院	22553345
林彩雲女士.....	聖保祿醫院	28308896
李靜紅女士.....	聖德肋撒醫院	22003553
黃淑雯女士.....	贊育醫院	25892412
蕭秀湄女士.....	屯門醫院	24685930
陳章瓏女士.....	荃灣港安醫院	22767407
黎瑞意女士.....	聯合醫院	35136326
林潔雲女士.....	仁濟醫院	24178557
黃周少芳女士.....	仁安醫院	26083162
歐祖香女士.....	本會會所	28938800

(CNE / PEM Point : 6)

香港灣仔告士打道223號海聯大廈13字樓D1室

D1, 13/F, Hyde Centre, 223 Gloucester Road, Wan Chai, Hong Kong

Tel: 2893 8800 Fax: 2572 5329 E-mail: midwives@netvigator.com Web-site: www.midwives.org.hk