

「吳俊霆的跑步傷患預防心得」

Date 日期 : 23 / 7 / 2017 (星期日)
 Time 時間 : 6:30pm – 7:30pm
 Venue 地點 : Sports Arena, Grand Hall, HKCEC
 香港會議展覽中心大會堂 動感競技場
 Language 語言 : Cantonese 廣東話

喜歡跑步的你，
 一定不可以錯過!

Time 時間	Programme 程序表
6:15pm – 6:30pm	觀眾入場 Registration
6:30pm – 7:15pm	<p><u>分享時段 Sharing Session</u></p> <p>Elton 將會和大家分享...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步的三大常見傷患 2. 每一個傷患的名稱、原因、病徵、治療方法及運動 3. 教授選擇跑鞋的重點 <p>講者: 香港物理治療師暨攀山家 吳俊霆 (Elton Ng)</p>
7:15pm – 7:30pm	問答環節 Q & A Session

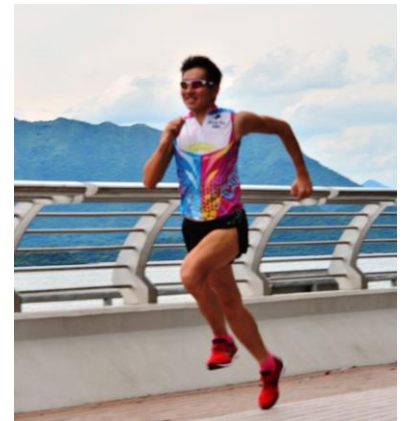
About the Speaker 講者簡介

吳俊霆 (Elton Ng)

「健衡物理治療及專項訓練中心」創辦人兼主診物理治療師，也是精英的越野賽運動員，曾參與香港及世界各地超過四百場賽事，贏過二百個不同形式的比賽獎項；2016 年成為第二位香港人成功攀登世界第 8 高 8163 米的馬納斯盧峰，2017 年更成為第七位香港人成功攀登世界最高 8848 米珠穆朗瑪峰。另外，Elton 為多個運動團體、病人組織及學術機構講學、擔任核心成員或榮譽顧問。

除了在海外深造很多創傷救援術、中西合璧的治療和運動醫學，Elton 也曾擔任過百個大型運動賽事及國家隊的隨團物理治療師。綜合多年的實戰經驗，他差不多每星期在各大媒體分享他的訓練和治療心得，並拍攝 TVB 無線電視《天與地》及《極地狂奔》，在節目裡展示如何準備極地比賽及攀世界險峰。

比賽廿載，Elton 每天總離不開運動、學術和治療，結識一大班精英長跑好手和隊友，當然也成為這些精英運動員所託付照顧的隊醫。



*備註 Remarks:

- Visitors with valid tickets of the HK Book Fair 2017 (which could also visit HK Sports and Leisure Expo 2017) can join the sharing session. Seats are granted on a first-come-first-served basis.

持有當日有效的香港書展 2017 門票人士，可同時入場參觀香港運動消閒博覽，參與分享會。座位有限，先到先得。

- The Organiser reserves the right to make any changes without prior notice. 主辦機構保留任何更改之權利而不作另行通告。