

MOVE TO HEAL: RECLAIM YOUR BODY, MOVE WITHOUT PAIN

身體修復與痛症自救全攻略



Speaker 講者:
Michelle Tsang 曾悅晴
Registered Physiotherapist
註冊物理治療師

Seminar Content 講座內容：

Strain Injury Management
勞損性問題處理

- De Quervain's Disease
媽媽手
- Plantar Fasciitis
足底筋膜炎

Demonstration 示範：

- De Quervain's Tenosynovitis
Self-Test
媽媽手自我檢測
- Plantar Fasciitis Self-Test
五十肩自我檢測
- Simple Stretching Exercises
簡單伸展運動

12/9/2026 (星期六)

時間 Time : 15:00 - 16:30

人數 Capacity : 40

年齡 Age : 16 或以上 or above

語言 Language: 粵語 Cantonese

📍 **Function Room 1, Club Bel-Air Bay Wing**
灣畔會所 1號宴會廳

**Free Seminar, Limited Seats,
First Come First Served Basis**

免費講座，座位有限，先到先得



Upcoming Peak Wing Seminar:
Sports Injury Treatment & Rehabilitation
朗峰會所講座：運動創傷處理和復康
Stay Tuned! 敬請期待！

For further information or enrollment, please contact Club Bel-Air Reception at Bay Wing (2989 9000) / Peak Wing (2989 6500).
Photos are for reference only.

如有查詢或報名，歡迎致電貝沙灣灣畔會所(2989 9000)或朗峰會所(2989 6500)。圖片只供參考。

