

HEADQUARTERS
1/F, 59-63 WANCHAI ROAD,
HONG KONG

總部
香港灣仔道59-63號一樓

WEBSITE 網址
www.hkta.org.hk

E-MAIL 電子郵件
hkta@hkta.org.hk



OFFICE
ROOM 2008, OLYMPIC HOUSE
1 STADIUM PATH,
CAUSEWAY BAY, HONG KONG

辦事處
香港銅鑼灣大球場徑一號
奧運大樓2008室

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5330

FAX NO. 傳真
(852) 2838 9233

中國香港乒乓總會有限公司

Hong Kong, China Table Tennis Association Limited

Affiliated to International Table Tennis Federation,
Asian Table Tennis Union,
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

敬啟者：

2026 年教練工作坊(1)

使用泡沫滾提升恢復效能之原理；保護兒童及防止性騷擾講座

要提升乒乓球運動表現，除了技術與體能訓練外，適當的恢復與肌肉放鬆同樣重要。中國香港乒乓總會特別邀請香港體育學院體能科學訓練中心助理教練擔任講師，為教練講解如何正確運用滾筒 (Foam Roller) 進行肌肉放鬆，促進恢復並提升運動表現。同時，本會亦邀請了香港救助兒童會代表主持防止性騷擾及保護兒童講座，以提高大家對相關政策的意識。

工作坊安排如下：

日期	時間	地點	名額	費用
2026 年 4 月 29 日 (三)	19:00-20:45*	香港銅鑼灣大球場徑 1 號 奧運大樓 2 樓, 賽馬會演講廳	300 人	\$70
此工作坊亦開放予公眾報名並將以廣東話進行。				

參加者請於 2026 年 4 月 1 日(星期三) 或之前填妥網上回條，並親遞或郵寄劃線支票 (支票金額: 港幣 70 元，支票抬頭：中國香港乒乓總會有限公司)至銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 2008 室。取錄名單將於 4 月 13 日(星期一)網上公布。逾期申請將不獲接納；一經取錄確認，恕不接受退出、轉讓他人及退款申請，詳情請瀏覽 www.hkta.org.hk 查閱。

重要提示：

- 名額有限，如超額報名，將按以下優先次序：
(1)待續證(補回工作坊之教練)、(2)註冊教練、(3)公眾人士。餘下名額將以抽籤形式決定。
- 為合乎延續 2028-2029 年教練證的其中一個要求，教練必須每年參與以下(1)或(2)項其中一項：
(1)參與不少於兩次由本會 或 恒生乒乓球學院舉辦之研討會及工作坊等活動；或
(2)參與一次由本會 或 恒生乒乓球學院舉辦之研討會及工作坊等活動 及 觀看 WTT 青少年乒乓球挑戰賽-香港站 5 小時或以上。
- 遲到超過 15 分鐘將視為缺席。是次工作坊不設早退，*工作坊完結時間以當日實際完結時間為準。

此致
各級註冊教練



中國香港乒乓總會秘書處 謹啟

2026 年 3 月 19 日

副本抄送：中國香港乒乓總會教練小組

所有文件請寄香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓2008室
All correspondence should be addressed to Room 2008, Olympic House,
1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong.

