



戴楚翹，加拿大註冊物理治療師

戴楚翹女士(Nicole)出生於澳洲珀斯並於溫哥華長大。她分別於多倫多大學取得營養學學士，並於香港完成註冊物理治療師學位。深信終身學習的Nicole現正在卑詩省深造針灸學位。

Nicole 曾為眾多客戶提供治療，包括奧運選手、兒童、上班族、專業舞蹈員、擊劍運動員、和長者。她曾是中國體操奧運代表隊顧問物理治療師及香港超級聯賽足球隊的場上物理治療師。閒時，身為母親的Nicole喜歡瑜伽和環遊世界，探索不同的地方！



白佩雯，加拿大註冊物理治療師

白佩雯女士在香港完成了物理治療學理學士學位，及後獲得了運動醫學及健康科學理學碩士學位，並從事物理治療超過 15 年。她的治療方法包括推拿、肌筋膜放鬆術、電療、精確運動處方和瑜伽治療法，以幫助客人達到目標。

主題：**增強健體防衰弱！**

在這次網上講座中，您將會了解：

- 定期做運動對長者的好處
- 做運動前的準備須知
- 如何預防受傷
- 如何使用行動輔具和相關設備