



資歷架構  
Qualifications  
Framework

aasfp **Plus**

基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）

資歷級別：第三級

資歷名冊登記號碼：26/000200/L3

資歷名冊登記有效期：01/03/2026 至 29/2/2028

本課程在資歷架構下獲得認可（資歷架構第3級）

# 基礎運動按摩技巧證書

（痛症舒緩及恢復）

Certificate in Foundation Sports Massage Skills  
（Pain Relief & Recovery）

QF Level 3

CEUs 1.6



持續進修基金

香港特別行政區政府

CEF課程編號：  
41C170287  
院校編號：824

未曾申領CEF資助之新申請人  
報讀此課程可獲最高資助

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內  
基礎運動按摩技巧證書（痛症舒緩及恢復）（資歷架構第3級）  
（CEF課程編號：41C170287）

**HK\$11,380**

## 課程特點

- 辨識手法舒緩技巧 + 運動按摩應用之相關功能  
解剖結構：骨骼、關節、肌肉、筋膜線、壓痛點、穴位
- 應用基礎手法舒緩技巧：  
關節鬆動術、關節調整技巧、軟組織放鬆技巧
- 按運動練習或比賽前需要，進行上肢、軀幹及下肢基礎運動按摩，以協助提升表現或恢復功效
- 學習靜態或本體感受神經肌肉促進法（PNF）伸展
- 了解基礎肌筋膜相關壓痛點或常用穴位按壓放鬆
- 了解禁忌或注意事項，避免按摩時造成危險
- 專業操守和適當溝通方式



日期：2026年11月24日開課

（共11堂+3考試）（二/四/五）

時間：7:00pm-10:00pm/10:30pm

地點：AASFP



正價：**HK\$14,800**

2026年11月3日或之前報名

可享 **HK\$500** 早鳥優惠

掌握運動按摩技巧  
開啟職業新篇章！



## 入學要求（其中一項）

### 1 按摩行業從業員

具備5年或以上工作經驗及具中三學歷

### 2

完成香港中學會考 或 文憑試或 IB 國際文憑試

### 3

持有以下任何資歷：

持有本地資歷架構級別第2級或以上之有關體適能教練、私人體適能教練、推拿、按摩、復康、美容按摩、物理治療助理、運動教練等證書

### 4

持有認可體適能學院或機構頒發的體適能教練、

健美教練、普拉提教練、瑜伽教練、伸展教練、肌力或體能教練及相關運動教練之資格



☎ **2578 9877**  
[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com)



**5543 3050**



[aasfp@aasfp.com](mailto:aasfp@aasfp.com)



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



**AASFP**