

節目簡介

講台B

運動與健康講座

星期六

10月14日

B

10:00 - 10:20

運動腰痛大解放!

如何可以預防因運動造成的腰部不適? 首先我們要認識人體腰部的解剖結構和清楚預防運動受傷的概念, 例如如何預防運動受傷的發生、復發、減少同類受傷, 並消除導致腰部受傷的誘因, 亦要知道如何強化腰部肌肉的力量及改善柔韌度, 懂得判斷常做的腰部運動是對或錯, 效果是否良好等等。以上的問題, 就讓我們一起來探討。

👤 李志端博士 Dr. LI Che-tin, Raymond

10:20 - 10:40

輕鬆KO馬拉松

怎樣在繁忙的生活中推動自己訓練馬拉松? 如何可做到長跑長有? 香港馬拉松精英運動員周子雁將從馬拉松訓練中找到樂趣和滿足感, 也會分享一些基本的訓練原則和注意事項, 也會講述比賽前的準備。

👤 周子雁小姐 Ms. CHOW Chi-ngan

10:40 - 11:00

運動創傷防護員實戰分享: 籃球篇

「點解膝頭痛成日都唔好, 點解我次次都拗柴, 我今次又篤魚蛋啦!」如果你是一名籃球運動員或籃球愛好者, 而且經常受傷, 就不容錯過是次分享。『每一個成功運動員的背後一定會有一個運動創傷防護員!』

👤 戴杰先生、馮佩華先生
Mr. DAI Jie, Jay &
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas

11:00 - 11:20

運動創傷防護員實戰分享: 足球篇

大家在觀看足球賽事時, 每當有球員受傷時都會有隨隊的醫護人員出場為受傷球員即時提供適切的醫療協助。現時香港部分大專及社區業餘組別球隊, 都會聘請合資格的運動創傷防護員(Sports Trainer)肩負這個責任。是次講座將會介紹他們於足球隊中場內場外的角色、職能及實戰經歷分享, 讓大家對他們瞭解更多。

👤 何景熙先生、任浩邦先生
Mr. HO King-hei, Kingsley &
Mr. YAM Ho-pong, Avery

11:20 - 11:40

Love Sport Play Smart 始於校園!

這場講座將會介紹校隊常見的運動創傷, 包括: 學生處理受傷常見的問題、引入預防運動創傷知識於校園、應用動態伸展操於校隊訓練、定期評估學生的體適能、介紹放鬆肌肉的小工具等。

👤 葉維善小姐 Ms. IP Wai-sin, Sincere

11:40 - 12:00

『運動完?』退役冇冇怕!

香港運動員就業及教育計劃(HKACEP)透過向運動員提供諮詢、就業、教育及生活技能培訓的支援, 從而在知識及技能兩方面裝備運動員, 進行以運動訓練和學習進修的雙軌發展, 並協助他們於運動生涯完結後成功轉型, 繼續貢獻社會。

👤 香港運動員就業及教育計劃
Hong Kong Athletes Career and
Education Programme (HKACEP)

節目簡介

講台B

運動與健康講座

B

星期六

10月14日

13:00 - 13:20

體操 – 有危有機?

這個講座中，兩位運動員會為大家介紹體操運動，講解體操運動的常見創傷、預防受傷的策略和作經驗分享。

👤 黃曉盈小姐、吳翹充先生
Ms. WONG Hiu-ying, Angel &
Mr. NG Kiu-chung, Kelvin

13:20 - 13:40

速度與激情 – 籃球篇

討論籃球運動員鍛鍊速度和力量的方法，以及營養資訊，使他們能夠更快地實現他們的需求。此外，我們亦會探討海外的籃球運動員與香港籃球運動員之間的差異。

👤 歐陽嘉謙先生 Mr. AU YEUNG Ka-hym, Calvin

13:40 - 14:00

隨隊物理治療師實戰分享

成功運動員背後，除了教練領隊等幕後功臣外，隨隊物理治療師亦功不可沒。物理治療師必須時刻留意運動員的表現，照顧不同傷患需要，更要在緊湊的比賽日程中針對性提供康復治療。註冊物理治療師黃學穎小姐會為我們分享箇中點滴。

👤 黃學穎小姐
Ms. WONG Hock-wing, Winnie

14:00 - 14:20

科研透視：傳統中藥與運動表現

外界盛傳有運動員使用中藥來提升運動表現，究竟中藥如人參、冬蟲夏草、靈芝等是否有足夠科學數據支持可以提升運動表現？運動員使用中藥是否完全安全？是否對所有人的功效均一樣？

👤 鍾素珊博士 Dr. CHUNG Susan

14:20 - 14:40

運動心理學你都識

本講座將會由陳勁聰博士分享他在學術界中、運動場上，對於運動心理學的了解和應用。

👤 陳勁聰博士 Dr. CHAN King-chung, Derwin

15:20 - 15:40

運動創傷防護員實戰分享：檯球篇

運動創傷防護員會從幾方面分享他們在檯球場上的經驗：運動創傷防護員=救護員？如何分析意外成因？改善體適能及預防運動創傷；運動創傷及初步處理：檯球場上的常見意外、一般傷口處理與防護、嚴重創傷的處理原則；運動創傷與重返運動原則：如何評估運動員重返比賽、球例與受傷處理、腦震盪的處理流程。

👤 馮裕亨先生 Mr. FUNG Yue-hang, Henry

15:00 - 15:20

完美跑鞋 – 幻想與現實

理想的跑鞋應該有甚麼特點？需要強力吸震嗎？還是要模仿赤足狀態讓雙腳不受管束？矯形師為你深入淺出，從跑姿需要，到個人訓練方向出發，分析大眾對理想跑鞋的誤解，幫助各位選擇適合自己的跑鞋。

👤 黃家豪先生 Mr. WONG Ka-ho, Tabris

15:40 - 16:00

綜合格鬥技(MMA)的運動醫學

將會介紹綜合格鬥技 MMA (Mixed Martial Arts)，講解其相關訓練、常見傷害、傷害預防等等。

👤 劉宇軒先生 Mr. LAU Yu-hin, Ivan

節目簡介

講台B

運動與健康講座

B

星期六

10月14日

16:00 - 16:20

長跑 - 跑姿 X 速度

跑步要學嗎？

了解自己跑姿，尋找不足，加以改善。再透過有系統及科學化的訓練，增加肌肉的穩定性及耐力，最終可提升跑步速度及減低受傷機會。

👤 劉桉瑜小姐 Ms. LAU On-yue, Fannie

16:40 - 17:00

舞蹈 - 醫學與科學

跳舞對舞者的身體需求和技巧要求非常高，所以舞者的受傷率在所有運動中是首屈一指的。在講座中，林先生將介紹常見的舞蹈受傷、病理及復康，亦會講解如何加入現代訓練，如 Gyrotonic® 和 Pilates 作身體鍛鍊，預防受傷，還會討論舞蹈醫學和康復的科學研究及發展。

👤 林漢威先生 Mr. LAM Hon-wai, Henry

17:00 - 17:20

科學解構：肌肉的秘密

正因我們身體上數以百組肌肉，我們才可以靈活地行使不同的動作，像看似簡單的手指活動，或複雜的體操動作。但要達成任何動作，這些肌肉的啟動必須協調，而協調的工作則由我們的神經系統（包括大腦和脊髓）負責。我們的大腦如何知道啟動甚麼肌肉來達到一個動作？知道這秘密可以幫助我們更輕鬆，更快地學習運動嗎？

👤 張智鈞教授 Prof. CHEUNG Chi-kwan, Vincent

17:20 - 17:40

鐵人飲食策略

有人說營養是鐵人運動當中的第四項目 (fourth discipline)，亦有人說營養是決定比賽表現的最後一塊拼圖。到底飲食如何影響鐵人們的比賽表現？由註冊營養師兼長跑及三項鐵人運動員潘德翹為你解說常見的營養問題及應付方法。

👤 潘德翹先生 Mr. PUN Tak-kiu, Gabriel

17:40 - 18:00

運動創傷防護員實戰分享：手球篇

近年，香港手球積極參與國內外賽事，男子隊於2017年全運會以全國第六名成績入決賽實屬不易，因參賽對伍除港澳兩隊外，其他皆為職業隊；女子隊亦於沙灘手球有傑出表現。香港球員於放工及課後帶著疲倦身軀訓練，如何能有良好表現及避免受傷也是球員及教練值得留意的一環。球員如何帶著疲倦身軀和傷患努力復康強化？

👤 陳震宇先生、畢穎欣小姐
Mr. CHAN Chun-yu, Jackie & Ms. BUD Wing-yun