

節目簡介

講台B

運動與健康講座

B

星期日

10月15日

10:00 - 10:20

拗柴 - 拗完又拗點算好?

「拗柴」是常見的運動創傷，但如果處理不當就重投運動，很容易再「拗柴」！今個講座羅家熙先生會於講座中講解為何「拗柴」會拗完又拗、常見處理「拗柴」的謬誤，以及會介紹幾個針對足踝不穩的運動！

👤 羅家熙先生 Mr. LO Ka-hei, Brian

10:20 - 10:40

原來游泳都會受傷

雖然游泳引致的創傷比較少，但因訓練帶來的勞損卻很常見。受傷的部分主要是肩、膝和腰背，成因跟泳姿和訓練方式有關。普羅大眾一般較少會遇到勞損問題，我們又應該如何處理及預防呢？

👤 何倩鳴小姐 Ms. HO Sin-ming, Cindy

10:40 - 11:00

山野知識：傷患x郊享樂

遠足運動近年廣受香港市民歡迎，而遠足所引致的傷患亦相應增多。其實一些最常見的遠足傷害是預容易預防的，本講座希望透過講解及示範，好讓熱愛遠足運動的人士能認識預防遠足受傷的知識及方法。

👤 鍾惠文博士 Dr. CHUNG Wai-man

11:00 - 11:20

網球肘vs高爾夫球手？有分別嗎？

深入淺出，探討網球肘與高爾夫球手的分別。

👤 黃詠儀醫生 Dr. WONG Wing-ye, Clara

11:40 - 12:00

扁平足有得救？

足弓下陷（俗稱扁平足）的問題十分普遍，但坊間對此亦有很多誤解。本講座會以生理學角度剖析足弓下陷的成因、檢查方法及處理方法。亦會以科學角度分析兒童扁平足是否可以矯正，或於何種情況需要處理。

👤 黃家豪先生 Mr. WONG Ka-ho, Tabris

12:00 - 12:30

專家講解：全面膝關節檢查

膝關節為下肢主要關節之一，常見病患包括急性（如創傷、骨折、韌帶受傷、半月板或軟骨受傷等）和慢性（如退化性關節炎、痛風症、類風濕關節炎等）。而臨床檢查則包括關節外觀、肌肉狀態、關節腫脹或積水、疼痛位置、關節活動範圍、韌帶檢查等。一般情況，臨床檢查可診斷大部分病患。而X光、電腦掃描、磁力共振掃描等可以幫助確診及評定病患嚴重程度。王醫生會在這個講座向大家講解。

👤 王添欣醫生 Dr. ONG Tim-yun, Michael

節目簡介

講台B

運動與健康講座

B

星期日

10月15日

12:30 - 13:00

好動小朋友的飲食大全

好動小朋友需要均衡的飲食才能達到良好的運動表現和成長。父母在為孩子們安排日常飲食時需要特別注意一些營養素。運動前，運動期間和運動後的營養補充對孩子也很重要。林思為營養師會在這個講座中為大家提供一些實用小貼士。

👤 林思為小姐 Ms. LAM See-way, Sylvia

13:00 - 13:20

矛盾拆解：關節勞損 x 運動訓練

香港有二十萬人受骨關節炎困擾，在做運動時面對兩難：定期運動雖然可作為減輕痛楚和改善活動能力的首要治療，但同時亦可能會造成傷害，甚至在某些情況下加速病情惡化。究竟做多少運動為之過量？患有骨關節炎應否完全不做運動？本節吳醫生會作出講解，教教大家如何在鍛鍊及休息之間取平衡。

👤 吳曦倫醫生 Dr. NG Jonathan Patrick

14:00 - 14:20

科研筆記 - 運動對心臟的好與壞，多少才是適中？

王醫生將會講解運動前，關於心臟方面大家要注意的地方。在進行劇烈運動前，是否需要先做甚麼檢查？王醫生更會藉此機會分享不同運動對心臟的益處。

👤 王泰鴻醫生 Dr. WONG Tai-hung, John

14:20 - 14:40

炒車無有怕 DR.ABC

單車路上，很多時候都會發生不同類型意外。假如能夠適時、適當地處理，可以避免傷者受到更嚴重的傷害。本講座會為大家帶來簡單、易記之急救知識，及如何分辨傷者/自己應否繼續當日之單車旅程。

👤 區仲恩小姐 Ms. AU Chung-yan, Eva

14:40 - 15:00

運動特工 - Athlete X Team Physio

要成為一位成功的運動員，就只能不停練習，不能有自己的事業嗎？其實不然！邊工作邊做運動員不是夢！讓講者與大家分享如何在運動生涯與事業兩者間取得平衡！

👤 黃學穎小姐 Ms. WONG Hock-wing, Winnie

15:00 - 15:20

素食與運動表現

健康的生活，離不開恆常運動與均衡飲食。而素食風近年亦趨流行，此風亦普及至運動界，有些朋友茹素後精神了，有些朋友茹素後沒力氣了！到底如何吃？吃多少？今天就一起了解一下吧！

👤 吳文琦小姐 Ms. NG Man-ki, Steph

節目簡介

講台B

運動與健康講座

B

星期日

10月15日

15:40 - 16:00

健康運動如投資，傷病風險你要知！

運動是良藥！適量運動可帶來長壽及健康，但劇烈運動可引致的心腦血管風險亦不容忽視！究竟什麼運動牽涉較高的突發性心腦血管危機？什麼人士需要特別注意以上風險？什麼隱疾病患會加劇以上風險？該類疾病又有什麼常見癥狀？如何藉運動醫學減低以上風險？這個講座會和大家一起探討以上問題。

👤 許學鑫先生 Mr. HUI Hok-yan, Tony

16:00 - 16:20

運動時腹痛的由來

運動員經常受到激烈訓練和頻繁競爭的挑戰。與一般人相比，儘管身體健康，運動員也容易發生腹痛。陳醫生會為大家集中講解運動員腹痛的基本醫學知識。

👤 陳敬安醫生 Dr. CHAN King-on, Canon

16:20 - 16:40

「持續・興趣・運動」

運動的益處包括能改善情緒、體型、及變得精力充沛等，但許多精心設計的運動計劃最終卻未能如願以償。為何運動計劃會失敗、甚至前功盡廢？運動的動機背後又隱藏著何種奧妙？何以培養出持之以恆的運動習慣，提高做運動興趣？

👤 盧綽蕻小姐 Ms. LO Cheuk-hang, Karen