

關注運動醫學健康資訊

中大運動醫學日

f SMARTFunDay

Jockey Club Mus-Fit Action
賽馬會「肌」不可失大行動

f 賽馬會「肌」不可失大行動Jockey Club Mus-Fit Action

CUHK Sports Medicine Team



Website:
www.cuhksportsmed.org

f CUHKSportsMed

Instagram CUHK_SportsMed

YouTube CUHK Sports Medicine Team
中大運動醫學團隊

賽馬會「肌」不可失大行動
JOCKEY CLUB MUS-FIT ACTION
中大運動醫學日
SMART FUN DAY 2020



2020年11月28至29日
上午 10 時30分至下午 5 時
香港中文大學醫院9樓演講廳

同步網上直播

主辦機構



CUHK SPORTS
MEDICINE
中大運動醫學

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



特別鳴謝



何善衡慈善基金會有限公司
THE S. H. HO FOUNDATION LIMITED



時間	節目	講者
10:30 - 10:50	抽起條筋，痛楚難忍	何浩儀先生
10:50 - 10:55		
10:55 - 11:15	知「足」常樂：足部痛症大分析	凌家健醫生
11:15 - 11:20		
11:20 - 11:40	肩頸痛的根源	梁曉廷博士
11:40 - 12:30	(場地清潔)	
12:30 - 13:00	開幕典禮	
13:00 - 13:40	[焦點講座] SMART x RTHK 精靈一點	主持：方健儀小姐
	第一節：防疫有動肌	容樹恒教授、雷雄德博士
	第二節：如何重返運動訓練	容樹恒教授、雷雄德博士、 石偉雄先生、江曼儀小姐、 朱志光先生
13:40 - 14:10	(場地清潔)	
14:10 - 14:30	生酮飲食法減肥真的有效嗎？	林思為小姐
14:30 - 14:35		
14:35 - 14:55	疫情下的運動訓練	袁劭謙醫生、黃思瀚先生
14:55 - 15:00		
15:00 - 15:20	肩膊痛…我係咪五十肩呀？	羅英勤醫生
15:20 - 15:50	(場地清潔)	
15:50 - 16:10	兒童運動受傷莫忽視！	李揚立之醫生
16:10 - 16:15		
16:15 - 16:35	運動前的身體檢查	劉少峯醫生
16:35 - 16:40		
16:40 - 17:00	容易被誤診的常見傷患 (跑步篇)	何淑玲小姐



時間	節目	講者
10:30 - 10:50	肌腱炎是什麼？	李偉俊博士
10:50 - 10:55		
10:55 - 11:15	老中青膝痛困擾大解放	王添欣醫生
11:15 - 11:20		
11:20 - 11:40	久坐成疾 - 上班族的腰背痛	魏志榮先生
11:40 - 12:10	(場地清潔)	
12:10 - 12:30	在家親子運動教學攻略	周志清博士
12:30 - 12:35		
12:35 - 12:55	做個「不倒翁」	莫鑑明博士
12:55 - 13:00		
13:00 - 13:20	退而不休：活到老「動」到老	雷雄德博士
13:20 - 13:50	(場地清潔)	
13:50 - 14:10	地中海飲食法適合香港人嗎？	鍾素珊博士
14:10 - 14:15		
14:15 - 14:35	膝關節退化 = 換關節手術？	何其威醫生
14:35 - 14:40		
14:40 - 15:00	運動對心臟的好與壞，多少才是適中？	王泰鴻醫生
15:00 - 15:30	(場地清潔)	
15:30 - 15:50	手腕痛症大分析	黃詠儀醫生
15:50 - 15:55		
15:55 - 16:15	疫情下的正向訓練法	黃德森先生
16:15 - 16:20		
16:20 - 16:40	你有壓力，我有壓力，原來骨都有壓力	容樹恒教授

