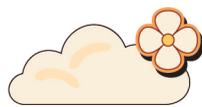


# 講座節目表 - Day 1



10月12日 (六)  
齡活運動資訊台

講台A  
運動醫學與健康講座

時間	節目	講者
10:00	獎品換領問題大放送！	
10:00 – 10:20	應對三高的運動建議與好處	莫鑑明博士
10:20 – 10:40	我揸唔到背脊，係咪有肩周炎呢？	羅英勤醫生
10:40 – 11:00	強身就是養生？如何運動不傷身？	鄭淨淘小姐
11:00 – 11:20	長跑攻略 — 健身室訓練指南	陳宇欣小姐
11:20 – 11:40	樂齡運動 冇乜無憂	郭永康醫生
11:40 – 12:30	小休	
12:30	獎品換領問題大放送！	
12:30 – 13:40	焦點講座《齡後之健康速遞》暨 SMART Fest 2024 開幕典禮	
13:40 – 14:00	想要運動好，係咪要睡得早？	雷雄德博士
14:00 – 14:20	預防受傷第一步 認識人體骨骼肌肉	劉少峯醫生
14:20 – 14:50	狀態管理大師 — 運動營養從社區走到世一之路	潘德翹先生
14:50 – 15:10	都市肩頸痛日常保健法	柳家祺先生
15:10 – 15:30	小休	
15:30 – 15:50	真我常在：關懷自己不等於自我中心	黃茗瑜博士
15:50 – 16:10	「營」得起：薈萃中西飲食智慧	鍾素珊博士
16:10 – 16:30	拗柴斷ATFL，係咪一定要開刀？	凌家健醫生
16:30 – 16:40	肌智豆同你鬆一鬆！	
16:40 – 17:00	有姿勢有實際，郁得架勢	邱啟政先生
17:00 – 17:20	發掘運動潛能：運用運動科學優化訓練成效	李韋煜博士
17:20 – 17:40	茹素如何提升運動表現	林思為小姐
17:40	獎品換領問題大放送！	



10月12日(六)

肌動健康台

講台B

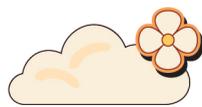
互動講座及體驗

時間	節目	講者
10:00	獎品換領問題大放送！	
10:00 – 10:20	高強度間歇訓練入門	陳振坤先生
10:20 – 10:40	請等等，我「奔」紛樂緊！	陳嘉慧小姐
10:40 – 11:00	機不離手 媽媽手	朱卓銳先生
11:00 – 11:20	小休	
11:20 – 11:50	腰背痛運動	梁永佳先生
11:50 – 12:10	K-Pop 跳舞街	黃婷小姐
12:10 – 12:30	無法可休息的一對手	莫芷頌小姐
12:30 – 13:40	焦點講座暨開幕典禮（轉播）	
13:40 – 14:10	小休	
14:10	獎品換領問題大放送！	
14:10 – 14:30	把握良「肌」 要趁早	陳潔嵐小姐
14:30 – 15:10	慌「膝」「膝」奇兵	羅子韜先生
15:10 – 15:50	健康「舞」問題	劉蔚彥小姐
15:50 – 16:10	小休	
16:10 – 16:30	「筋」你有個約會	李韋煜博士
16:30 – 16:50	食得好，瞓得好	鍾素珊博士
16:50 – 17:20	靈活身心：深吸深呼椅子瑜伽	鄭詠霏小姐 (Diva Yoga Studio)
17:20 – 17:40	止「跌」離場好時機	蔣偉皓先生
17:40	獎品換領問題大放送！	



# Workshop 體驗班節目表

## Day 1



10月12日 (六)

	活動室D	活動室E
時間	運動體驗樂滿Fun !	舒展身體 Feel So Good !
10:00 – 10:40	家居腰膝痛舒緩工作坊 杜柏臻先生	防跌運動：做個不倒翁 莫芷頌小姐
10:40 – 11:00		
11:00 – 11:40	體適能詠春 中國香港體適能總會 (HKPFA)	護足有辦法：健在足下 劉愷懂小姐
11:40 – 14:00		
14:00 – 14:40	坐地輕排球：乜嚟㗎？ 梁家文博士	養生氣功八段錦 朱卓銳先生
14:40 – 15:00		
15:00 – 15:40	椅子瑜伽好 Easy 鄭詠霏小姐 (Diva Yoga Studio)	拉筋伸展 Chill 輕鬆 何安娜小姐
15:40 – 16:00		
16:00 – 16:40	普拉提工作坊 何安娜小姐	護膝輕鬆走 蔣偉皓先生
16:40 – 17:00		
17:00 – 17:40	運動恢復－ 肌肉放鬆與運動按摩技巧 江浚軒先生	Bye Bye 肩頸痛 雷綺珊小姐



# 講座節目表 - Day 2



10月13日 (日)  
齡活運動資訊台

講台A  
運動醫學與健康講座

時間	節目	講者
10:00	獎品換領問題大放送！	
10:00 – 10:20	出得黎行，預左要還？玩咁耐足球，痛咁耐膝頭？	魏志榮先生
10:20 – 10:40	關節換唔換？幾時換？邊個需要換？	王添欣醫生
10:40 – 11:00	銀髮族的運動保健指南	金敬天先生
11:00 – 11:20	腰背痛靠咗骨？	周順達先生
11:20 – 11:40	小休	
11:40 – 12:00	做運動唔小心損手爛膊 港足隊醫教你自救方法！	尹希文醫生
12:00 – 12:20	情緒與身體 – 了解自己身體的反應	岑幸貞小姐
12:20 – 12:40	忙碌日子都可以食得健康！自煮速食餐單推介	吳文琦小姐
12:40 – 13:00	小休	
13:00	獎品換領問題大放送！	
13:00 – 13:20	痛不欲伸？擺脫重複運動創傷膊頭痛	鍾仁杭先生
13:20 – 13:40	知「足」常樂 – 如何預防、改善足底筋膜炎	趙嘉俊先生
13:40 – 14:00	運動「手」護指南	余嘉豪先生
14:00 – 14:20	小休	
14:20 – 14:40	運動醫學改善長者認知能力	黃顯偉先生
14:40 – 15:00	膝頭痛仲「喀喀聲」，點知係唔係關節炎？	王湛傑醫生
15:00 – 15:20	冇架撐唔緊要，你都可以成為徒手運動大師	阮兆綸先生
15:20 – 15:40	小休	
15:40 – 16:00	長者體適能 101	梁家文博士
16:00 – 16:20	傷後重返賽場三部曲	容啟怡博士
16:20 – 16:40	運動健康大手查！	黃詠儀醫生
16:40 – 17:00	Knee 度前面痛，點自救？	鄺凱恒小姐
17:00 – 17:10	閉幕致辭	容樹恒教授
17:10	獎品換領問題大放送！	



10月13日(日)

肌動健康台

講台B  
互動講座及體驗

時間	節目	講者
10:00	獎品換領問題大放送！	
10:00 – 10:30	呼吸「腰」害	李永業先生
10:30 – 11:10	動態家居運動教室	何永鏗先生 (One Plus Wellness Fitness Studio)
11:10 – 11:50	大彎軀攻略	金敬天先生
11:50 – 12:10	療癒指掌 — 預防彈弓指	黃曉瑩小姐
12:10 – 12:20	肌智豆同你鬆一鬆！	
12:20 – 13:00	運動健康「膊」大精深	方顯勳先生
13:00 – 13:20	禪柔運動初體驗 (Gyrotonic®)	岑幸貞小姐
13:20 – 13:40	食「智」專家	吳文琦小姐
13:40 – 14:00	小休	
14:00	獎品換領問題大放送！	
14:00 – 14:20	擺脫苦背痛腰	鍾仁杭先生
14:20 – 15:00	動靜皆宜 — 伸展運動講座	李榮瀚博士
15:00 – 15:20	足部健康共「鞋」連理	施學明先生
15:20 – 15:40	「腕」喜冤家 — 什麼是退化性腕關節炎？	吳倩儀小姐
15:40 – 16:20	太極運動醫學：長者的養生之道	黃顯偉先生
16:20 – 16:40	「拗柴」拗到慣？	楊啟皓先生
16:40	獎品換領問題大放送！	



# Workshop 體驗班節目表

## Day 2



10月13日 (日)

	活動室D	活動室E
時間	運動體驗樂滿Fun !	舒展身體 Feel So Good !
10:00 – 10:40	養生氣功八段錦 黃渝昀小姐	運動要work SMART : 運動傷害防護及體能表現提升 馬俊昌先生
10:40 – 11:00		
11:00 – 11:40	和諧動靜：物理治療師融合太極治療提升長者身心健康 黃顯偉先生	點止腰痛咁簡單？ 護腰之道你要識！ 余嘉豪先生
11:40 – 12:00		
12:00 – 12:40	毛巾健體操體驗 中國香港體適能總會 (HKPFA)	肩係醫極唔好點算好？ 膊頭痛運動自救工作坊 鍾仁杭先生
12:40 – 14:00		
14:00 – 14:40	地板沙壺 Chill 好玩 樂歷培訓有限公司 (PNL)	運動按摩Zone—Zone : 運動按摩原理及好處 呂冠燾先生
14:40 – 15:00		
15:00 – 15:40	頸痛急救班 – 從伸展及強化入手 關焯霖先生	護膝指南： 膝關節炎預防及處理 楊啟皓先生
15:40 – 16:00		
16:00 – 16:40	運動防治百病？ 高CP值養生指南 關焯霖先生	運動貼紮基礎知多啲 馮愨悠小姐

