

SMART Fun Day 運動醫學日

九龍塘達之路 72 號創新中心 | 2017年10月14-15日 (星期六至日) | 10:00 am - 6:00 pm

LOVE

SPORT

PLAY

SMART

講座 · 體驗班 · 展覽攤位

主辦機構:



CUHK SPORTS
MEDICINE
中大運動醫學

SMART FUN DAY
運動醫學日
SPORTS MEDICINE AND REHABILITATION TECHNOLOGY

關注運動醫學資訊: [SMARTFunDay](#) [cuhksportsmed](#)

www.cuhksmart.hk



Master of Science &
Postgraduate Diploma in

Sports Medicine & Health Science

運動醫學及健康科學 理學碩士及深造文憑

On the Equivalent List I for Recruitment of Consultant Physiotherapist (Musculoskeletal)

On the List of Quotable Qualifications of the Medical Council of Hong Kong

On the List of Quotable Qualifications of the Physiotherapists Board

2018 Sep
Intake

Programme Focus

- Orthopaedic Sports Medicine
- Sports Injury Prevention and Rehabilitation
- Emergency Sports Medicine
- Strategies in Sports Performance Enhancement
- Sports Medicine and Training in Elite Athletes

Target Students

- Medical Doctors, Physiotherapists, Sports Scientists, Coaches and Allied Health & Fitness Professionals

Study Mode

- MSc programme:
Full-time: complete 30 credits in one year
Part-time: complete 30 credits in two years
- Postgraduate Diploma (part-time): complete 15 credits in one year



Application Deadline:
30 April 2018

Please visit the programme
website for application
procedures:



www.ort.cuhk.edu.hk/smhs

Contact Us

Department of Orthopaedics and Traumatology,
Faculty of Medicine,
The Chinese University of Hong Kong
Email: smhs_enquiry@ort.cuhk.edu.hk

目錄

關於……

- 4 關於SMART 2017
- 5 主席的話

節目表

- 6 講座節目表
- 10 體驗班節目表

單位簡介

- 12 主辦機構 – 香港中文大學運動醫學團隊
- 16 協辦機構 – 香港中文大學運動醫學及健康科學舊生會
- 17 協辦機構 – 香港運動醫學及科學學會

節目簡介

- 18 焦點節目
- 19 展覽區焦點
- 22 節目簡介 – 10月14日（六）
- 34 節目簡介 – 10月15日（日）

嘉賓簡介

- 46 嘉賓簡介

場地資訊

- 56 場地總覽
- 57 展覽區平面圖

關於 SMART 2017

SMART Fun Day 運動醫學日由香港中文大學運動醫學團隊主辦，團隊由香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系，以及香港運動醫學及運動科學研究中心組成。自首屆2007年舉辦以來（前身為「運動醫學及康復科技會議暨博覽」），活動獲得社會各界一直支持，目的在於向社會大眾推廣運動與健康，並為公眾、從事運動相關的專業人士及業界提供交流平台。

SMART 運動醫學日以“Love Sport, Play Smart”（愛運動，愛健康）為主題，本屆以兩大目標群組為中心：Sports Lovers 與 Health Seekers。節目內容豐富，包括：

- **運動與健康普及講座：**涵蓋多個熱門題目，深入淺出地解構運動常見謬誤和運動科技背後的原理及應用。
- **互動教學：**透過互動形式的講座邊學邊試，與專家交流知識，例如比賽前後不同的運動按摩手法和運動貼紮的應用技巧等。
- **體驗班：**親身體驗不同的運動及訓練，如瑜伽、普拉提運動、滾筒按摩等。
- **傷患解構：**醫生、物理治療師、足部矯形師等專業人士解構不同運動創傷的原因及預防方法。
- **運動體驗區：**在專人指導下於場內試玩不同的運動，也認識各種新興的體育運動。
- **攤位展覽：**場內會有攤位展出運動醫學及復康科技有關的產品！

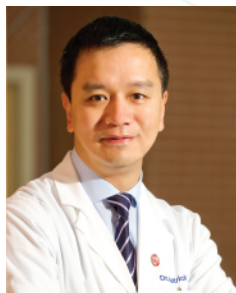
希望活動可讓大家了解運動安全的重要性，同時提高運動效能，達至 “Love Sport, Play Smart” ！

S P O R T S
M E D I C I N E
A N D
R E H A B I L I T A T I O N
T E C H N O L O G Y

主席的話

自2007年起，SMART Fun Day 運動醫學日是中大運動醫學團隊每年的重點活動。近年，活動更逐漸成為運動醫學界一年一度的盛事！

運動醫學的概念包括預防運動創傷的訓練和措施、受傷後的康復治療和訓練、科學化的檢測，以及運動專項體適能訓練等等。團隊一直積極宣揚「運動醫學在社區」，希望透過SMART 運動醫學日向社會大眾推廣運動與健康。



SMART 運動醫學日以“Love Sport, Play Smart”（愛運動，愛健康）為主題，除了舉辦一系列有關運動與健康的普及講座外，大會更邀請醫生、物理治療師、體能教練，以及其他專家和學者作分享及示範，希望透過不同形式的活動，建立參加者對運動醫學的興趣和認識做各種運動的正確方法，也希望讓運動醫學及運動科學界可以透過此平台作交流，將專業的運動醫學與健康信息傳授予普羅大眾。

大家要珍惜與各位專家面對面交流的機會，主動發問、積極學習、勇於嘗試，體驗運動醫學知識帶给你的好處！

SMART Fun Day 運動醫學日2017
籌備委員會主席
容樹恆教授

講台A 互動講座及體驗

A

星期六

10月14日

✦ 主題: Sports Lovers 運動型人 ✦

時間	節目	講者
10:00 - 10:40	Morning SMART! Lets Yoga!	劉少峯醫生
10:40 - 11:00	姿勢控制 (平衡) 與運動訓練	周志清先生
11:00 - 11:20	三項鐵人體能大解剖	呂劍倫先生
11:20 - 11:40	中年才運動: 開始時可以做的健身訓練	潘曉罡先生
11:40 - 12:00		
12:00 - 12:30	開幕典禮	
12:30 - 13:00	學是學非 學運動醫學 x 運動「正」字	雷雄德博士 歐陽偉豪博士
13:00 - 13:20	高強度間歇訓練係點玩?	李致和先生
13:20 - 13:40	剖析跑鞋的力學	張子熙博士
13:40 - 14:00		
14:00 - 14:20	跳繩運動不簡單	陳怡先生
14:20 - 14:40	跑手完美的恢復配備 - 瑜珈。網球。時間表	劉少峯醫生
14:40 - 15:00	大隻仔女唔易做 - 健美選手苦與樂	何永鏗先生
15:00 - 15:20	Bay Watch! 拯溺運動	黃學穎小姐
15:20 - 15:40	短跑姿勢對與錯	鄧漢昇先生
15:40 - 16:20	熱身實戰五步曲: (i) 對抗性項目 (ii) 球類項目 及 (iii) 耐力項目	盧嘉琪小姐 陳宇欣小姐
16:20 - 16:40		
16:40 - 17:00	Big Data與科學化訓練	康修銓先生
17:00 - 17:20	解構彈床運動	梁兆朋先生
17:20 - 17:40	ATHELITE Sports 特約: 全新(身)訓練之反應衝擊	賴清濤先生
17:40 - 18:00	Sports Trainers 教你運動貼紮	劉按瑜小姐 馮佩華先生

講台 A & B 的座位有限, 不設劃位, 先到先得。為免向隅, 歡迎提早進場。有關講座內容簡介, 請參閱P 22-24

講台B 運動與健康講座

B

✦ 主題: Sports Lovers 運動型人 ✦		
時間	節目	講者
10:00 - 10:20	運動腰痛大解放!	李志端博士
10:20 - 10:40	輕鬆KO馬拉松	周子雁小姐
10:40 - 11:00	運動創傷防護員實戰分享: 籃球篇	戴杰先生、馮佩華先生
11:00 - 11:20	運動創傷防護員實戰分享: 足球篇	何景熙先生、任浩邦先生
11:20 - 11:40	Love Sport Play Smart 始於校園!	葉維善小姐
11:40 - 12:00	「運動完?」退役冇冇怕!	香港運動員就業及教育計劃
12:00 - 13:00		
13:00 - 13:20	體操 - 有危有機?	黃曉盈小姐、吳翹充先生
13:20 - 13:40	速度與激情 - 籃球篇	歐陽嘉謙先生
13:40 - 14:00	隨隊物理治療師實戰分享	黃學穎小姐
14:00 - 14:20	科研透視: 傳統中藥與運動表現	鍾素珊博士
14:20 - 14:40	運動心理學你都識	陳勁聰博士
14:40 - 15:00		
15:00 - 15:20	完美跑鞋 - 幻想與現實	黃家豪先生
15:20 - 15:40	運動創傷防護員實戰分享: 檯球篇	馮裕亨先生
15:40 - 16:00	綜合格鬥技(MMA)的運動醫學	劉宇軒先生
16:00 - 16:20	長跑 - 跑姿 X 速度	劉按瑜小姐
16:20 - 16:40		
16:40 - 17:00	舞蹈 - 醫學與科學	林漢威先生
17:00 - 17:20	科學解構: 肌肉的秘密	張智鈞教授
17:20 - 17:40	鐵人飲食策略	潘德翹先生
17:40 - 18:00	運動創傷防護員實戰分享: 手球篇	陳震宇先生、畢穎欣小姐

講台 A & B 的座位有限，不設劃位，先到先得。為免向隅，歡迎提早進場。有關講座內容簡介，請參閱P 25-27

講台A 互動講座及體驗

A

星期日

10月15日

✦ 主題: Health Seekers 健康達人 ✦

時間	節目	講者
10:00 - 10:40	早晨! 腰背保養普拉提	梁家美小姐
10:40 - 11:00	五十肩物理治療	梁曉蕙博士
11:00 - 11:20	Sports Trainers 教你運動貼紮	畢穎欣小姐 馮佩華先生
11:20 - 11:40		
11:40 - 12:00	如何防止腰部受傷	林嘉舜先生
12:00 - 12:30	辦公室Yoga: Mindfulness	何安娜小姐
12:30 - 13:00	近年熱話: 訓練核心肌群	黃顯偉先生
13:00 - 13:20		
13:20 - 14:00	特別節目: 肥佬大作戰 - 營養 x 運動	林思為小姐 畢穎欣小姐 馮佩華先生
14:00 - 14:20	救命! 運動腰背痛可以點?	魏志榮先生
14:20 - 14:40	前十字韌帶受傷(I)預防篇	梁穎晶小姐
14:40 - 15:00	前十字韌帶受傷(II)復康篇	容啟怡小姐
15:00 - 15:20	跑山吧! 腳痛點算好?	梁俊彥醫生
15:20 - 15:40	ATHELITE Sports 特約: 全新(身)訓練之震動篇	賴清濶先生
15:40 - 16:00		
16:00 - 16:20	專家講解: 拇趾外翻 x 做運動	施學明先生
16:20 - 16:40	足底筋膜炎知多D	黎璧瑩小姐

講台 A & B 的座位有限, 不設劃位, 先到先得。為免向隅, 歡迎提早進場。有關講座內容簡介, 請參閱 P 34-36

講台B 運動與健康講座

B

講座節目表

✦ 主題: Health Seekers 健康達人 ✦		
時間	節目	講者
10:00 - 10:20	拗柴 - 拗完又拗點算好?	羅家熙先生
10:20 - 10:40	原來游水都會受傷	何倩鳴小姐
10:40 - 11:00	山野知識: 傷患 x 郊享樂	鍾惠文博士
11:00 - 11:20	網球肘 vs 高爾夫球手? 有分別嗎?	黃詠儀醫生
11:20 - 11:40		
11:40 - 12:00	扁平足有得救?	黃家豪先生
12:00 - 12:30	專家講解: 全面膝關節檢查	王添欣醫生
12:30 - 13:00	好動小朋友的飲食大全	林思為小姐
13:00 - 13:20	矛盾拆解: 關節勞損 x 運動訓練	吳曦倫醫生
13:20 - 14:00		
14:00 - 14:20	科研筆記 - 運動對心臟的好與壞, 多少才是適中?	王泰鴻醫生
14:20 - 14:40	炒車冇冇怕 DR.ABC	區仲恩小姐
14:40 - 15:00	運動特工 - Athlete X Team Physio	黃學穎小姐
15:00 - 15:20	素食與運動表現	吳文琦小姐
15:20 - 15:40		
15:40 - 16:00	健康運動如投資, 傷病風險你要知!	許學鑫先生
16:00 - 16:20	運動時腹痛的由來	陳敬安醫生
16:20 - 16:40	[持續 · 興趣 · 運動]	盧綽蕙小姐
16:40 - 17:00		

講台 A & B 的座位有限, 不設劃位, 先到先得。為免向隅, 歡迎提早進場。有關講座內容簡介, 請參閱P 37-39

體驗班 只限已報名人士

時間	Room C	Room D	Room E	Room F	Room G
11:00 - 11:40	ClassicCal 籃球專項系列: 體能訓練	基礎瑜珈練習 (何安娜小姐)	五十肩復康工作坊 (林俊照先生)	太極 - 回復身心平衡狀態 (黃顯偉先生)	Wattbike Circuit (Conducted in English, 以英語授課) (EcoLifestyle Fitness)
13:00 - 13:40	ClassicCal 特約: 速度與力量訓練	如何善用心跳監察科技來進行高強度間歇訓練 (港協暨奧委會奧夢成真)	核心肌群訓練 - 提升運動表現與傷患防治 (黃顯偉先生)		RAD自我筋脈放鬆矯正訓練體系 - 五步解決膝足踝疼痛與損傷預防 (PAGE Public Relations)
14:00 - 14:40	ClassicCal 籃球專項系列: 速度及爆發力 (防守篇)	墊上普拉提 - 喚醒核心肌群 (何安娜小姐)	五十肩復康工作坊 (林俊照先生)	Spin and Sweat I (XYZ)	FreeFORM Board Basic 101 (EcoLifestyle Fitness)
15:00 - 15:40	ClassicCal 籃球專項系列: 肌肉耐力訓練	動態超音波 - 疼痛治療: 背痛肌肉評估及核心肌肉訓練 (李靜芬醫生)	改善跑姿工作坊 (潘永成先生)	Spin and Sweat II (XYZ)	Small Group Training - MUVE Fit (EcoLifestyle Fitness)
16:00 - 16:40	ClassicCal 籃球專項系列: 速度及爆發力 (進攻篇)	常用運動按摩教學 (黃學穎小姐)	拉筋小教室 (何倩鳴小姐)	Spin and Sweat III (XYZ)	RAD自我筋脈放鬆矯正訓練體系 - 五步解決膝足踝疼痛與損傷預防 (PAGE Public Relations)
17:00 - 17:40	運動恢復按摩教學 (陳偉德先生)	跑手瑜珈拉筋 (何安娜小姐)	如何運用個人DNA數據及MODA物聯網達至理想身形 (Acecgft)	Spin and Sweat IV (XYZ)	Experience Animal Flow (EcoLifestyle Fitness)

星期日

10月15日

體驗班 只限已報名人士

時間	Room C	Room D	Room E	Room F	Room G
10:00 - 10:40	UGO FIT特約: Circuit Training 循環訓練 (基礎)	敏捷梯訓練工作坊 (馮柏浩先生)	運動貼紮小教室 (馮鳳華先生、鄭子俊先生)	核心肌群訓練 - 提升運動表現與穩定防治 (黃顯偉先生)	PILOXING® FUN: Pilates with Boxing 當普拉提遇到拳擊 (PAGE Public Relations)
11:00 - 11:40	UGO FIT特約: HIIT 高強度間歇訓練 (基礎)	Pilates 普拉提訓練 (梁家美小姐)	五十肩復康工作坊 (林俊熙先生)	Warm Up Girls 特約: 改善女性不適瑜伽小教室 (梁漫之小姐)	Small Group Training - MUVE Fight 運動耐力訓練 (Ecolifestyle Fitness)
12:00 - 12:40	UGO FIT特約: HIIT 高強度間歇訓練 (進階)	Foam Roller「鬆一鬆」 (馮柏浩先生)	改善跑姿工作坊 (潘永成先生)		如何善用心跳監察科技 來進行高強度間歇訓練 (港協暨奧委會夢想成真)
14:00 - 14:40	UGO FIT特約: Circuit Training 循環訓練 (進階)	動態超音波 - 疼痛治療 頸肩痛及肌肉訓練 (李靜芬醫生)	五十肩復康工作坊 (林俊熙先生)	Spin and Sweat V (XYZ)	RAD自我筋腱放鬆矯正訓練體系 - 高爾夫球手的腰痛分析與疼痛預防 (PAGE Public Relations)
15:00 - 15:40	UGO FIT特約: HIIT 高強度間歇訓練 (進階)	Foam Roller 運動訓練工作坊 (馮柏浩先生)	運動貼紮小教室 (馮鳳華先生、鄭子俊先生)	Spin and Sweat VI (XYZ)	Wattbike 101 (Conducted in English, 以英語授課) (Ecolifestyle Fitness)
16:00 - 16:40	運動貼紮小教室 (馮鳳華先生、鄭子俊先生)	Foam Roller「鬆一鬆」 (馮柏浩先生)	改善跑姿工作坊 (潘永成先生)	Spin and Sweat VII (XYZ)	

體驗班節目表



**CUHK SPORTS
MEDICINE**
中大運動醫學

主辦機構：香港中文大學醫學院 | 矯形外科及創傷學系 | 運動醫學團隊

「中大運動醫學團隊」是運動醫學及健康科學領域的先驅，自1983年成立以來，一直秉承「宣揚預防運動創傷及提供相關治療」的使命和願景，不斷發展和成長。

我們積極將運動醫學的概念宣揚到社區每一個角落，向社會推廣正確的運動醫學資訊。運動醫學的概念包括預防運動創傷的訓練和措施、受傷後的康復治療和訓練、科學化的檢測，以及運動專項體適能訓練等等。我們的工作主要包括以下範疇：

臨床服務

團隊一直致力於運動創傷的預防、治療和康復工作，不僅為普羅大眾提供相關醫療服務，也照顧專業和業餘運動員。

運動醫學及物理治療

為了讓受傷的運動員以最安全和有效的方法重返訓練及比賽，專科醫生及物理治療師會為運動員作出醫學診斷及一系列的治療，包括手術、物理治療等，另外亦會為個別運動員於運動場或訓練場地進行康復運動訓練。



運動員身體檢查

由專科醫生及物理治療師為運動員作一系列的身體檢查，確保運動員有健康的體格進行比賽和訓練。檢查包括血液及小便化驗、胸肺X光檢查、心電圖檢查、身體脂肪比例檢驗及身體各關節骨科臨床檢查。

微創關節鏡手術

在香港，我們是首先採用微創關節鏡手術治療運動創傷的先驅，也定期舉辦各種關節鏡工作坊，與香港、中國及世界各地的著名骨科專家互相交流和分享經驗。



科研

我們積極參與臨床研究，並有非常廣泛的興趣，主要研究重點包括預防和治療運動創傷。我們更多次舉辦揚名海外的國際研討會，以促進國際合作，提高學術、專業和科學水平。

膝關節功能及穩定性評估

膝關節前交叉韌帶(ACL)損傷是一種常見的運動創傷，導致運動員的膝關節穩定性降低。目前臨床針對膝關節鬆弛度的檢查方法都比較主觀，檢查結果容易受測試者的經驗和技術影響。然而現有的檢測裝置只能測試膝關節的靜態被動矢狀位移，因此，有必要研發一種客觀、可靠地測評動態運動中膝關節功能穩定性的新型裝置。



單位簡介



體適能及預防創傷訓練

我們會為不同運動項目的隊伍設計專項訓練計劃，亦會為個別運動員設計個人化的訓練。我們曾與足球、籃球和棒球的運動教練團隊合作，由科研人員設計及提供經臨床驗證有效的預防創傷及體能訓練，並由註冊體能教練執行及推廣，以協助相關運動隊於本地或亞洲賽事取得驕人的成績。

運動表現評估

由科研人員進行實驗室或場地測試：實驗室測試包括身體肌肉力量測試、跑步動作分析、心肺功能測試及關節穩定性測試等等；而場地測試包括耐力跑測試、敏捷跑測試、身體柔軟度測試及下肢肌肉力量測試。我們把數據分析後，會向運動教練提出體能訓練的建議，以助他們提升運動員表現。



傷患概況普查

由運動醫學科研人員以問卷及到訪形式，定期收集傷患報告，以了解各項運動的常見傷患。分析數據後，科研人員會建議運動員適當的處理方法和預防創傷的訓練。過往，我們曾為香港超級足球聯賽進行為期一年的傷患普查，識別香港足球運動員常見的傷患，並制定有效的預防措施，以減少運動員受傷的機會。



**CUHK SPORTS
MEDICINE**
中大運動醫學

社區服務

為了應對社會不斷增長的需求和發展，我們的服務從醫院延伸到社區層面，積極推動「運動醫學在社區」。

臨場醫療支援：賽事及社區活動

我們會派出專科醫生、物理治療師和運動創傷防護員，為各類本地及國際體育活動提供臨場醫療支援，參與項目包括全民運動日、全港運動會、香港十人欖球邀請賽、渣打國際馬拉松等等。



臨場醫療支援：運動隊伍

除了香港代表隊外，我們亦為非香港精英運動作出臨場醫療支援，當中包括學界代表隊和業餘大專代表隊。所支援的體育項目涵蓋足球、籃球、排球、棒球、棍網球和合球等等。

社區教育

我們會定期為學校和社區團體舉辦教育講座及工作坊，以推廣預防運動創傷及建立積極運動的社區，增加市民大眾對運動醫學的認識。另外，自2007年起，我們舉辦每年一度的SMART Fun Day 運動醫學日，向社會大眾推廣運動與健康，並為大眾、從事運動相關的專業人士及業界提供交流平台。



教育



運動醫學及健康科學理學碩士及深造文憑

(MSc & PgD in Sports Medicine and Health Science)

我們於2004年創辦了全亞洲首個運動醫學及健康科學碩士課程，為一眾從事醫護及體育的專業人士提供高等學術培訓，令他們能在行業保持領先水準，至今已培育超過500名畢業生。我們著重理論與實踐，學生有機會到本地及海外進行實習訓練，將知識應用到實際層面和汲取寶貴的臨床經驗。

運動創傷防護員課程 (Sports Trainer Course)

我們引入了源於澳洲運動醫學組織 (Sports Medicine Australia) 的運動創傷防護員模式，透過傳授有關基本體適能訓練、運動創傷處理、預防創傷等方面的專業知識，培訓運動教練、體育老師或從事運動行業的相關人士，令他們有能力為運動隊伍作駐場支援，確保運動員能安全進行訓練及比賽，享受運動的樂趣。



運動創傷防護員(Sports Trainer) – 知多點!

在香港，運動隊醫多數由醫生或物理治療師擔任，為職業球隊及香港代表隊服務。可是，非專業運動隊伍未必有資源聘請隊醫，運動員受傷時接受適時治理受到限制。

經過專業培訓的運動創傷防護員也有能力為運動隊伍作駐場支援，確保運動員能安全地進行訓練及比賽：



運動員受傷



運動創傷防護員
在前線處理傷患



有需要時會轉介至
運動醫學專業跟進



運動員康復及治療
重返運動賽場

當運動員受傷時，運動創傷防護員會評估其傷勢，並施行有效急救以防傷勢惡化。如面對較嚴重的情況，則會轉介至運動創傷相關的專業人員作進一步處理（例如醫生、物理治療師或中醫師），讓運動群眾得到有效、迅速和直接的幫助。在運動創傷防護員協助下，既可有效預防運動創傷，也可減少運動創傷的後遺症，受傷的運動員亦可以更快重回比賽場。



運動創傷防護員還可以為運動團隊提供以下的支援：

- 即場評估傷勢
- 包紮以預防受傷
- 預防受傷訓練
- 即時傷患處理
- 基本體適能訓練
- 教育及分享

如欲了解更多，請瀏覽我們的Facebook專頁：



協辦機構：香港中文大學 | 運動醫學及健康科學舊生會

香港中文大學運動醫學及健康科學舊生會由碩士及深造文憑課程畢業生組成，會員除了醫生、護士、物理治療師外，還包括其他醫護人員、老師、教練以及精英運動員，涵蓋運動界各範疇的人士。舊生會積極參與推動運動醫學的活動，由第一屆開始，以不同角色支持全港運動會，為各區健兒提供多方面的專業賽前指導及臨場支援，增加大眾對運動健康的認識。



運動醫學在社區

近年，舊生會積極參與社區活動，希望透過與社區接觸，令普羅大眾了解運動醫學此項專科，認識避免意外的方法，從而減低受傷風險。當中規模最大的活動是與康文署合辦全民運動日，為全港十八區市民介紹簡易的家居運動及運動安全知識。

提升運動醫學專業水平

舊生會每年都會帶領一班專業的醫護人員、老師及教練等參與多項大型國際賽事，到比賽場地提供醫療支援，包括國際七人足球賽及十人欖球賽。透過前線支援工作，他們了解到臨場支援的重要性及體現各專業互相配合的團隊精神。





協辦機構：香港運動醫學及科學學會

香港運動醫學及科學學會於1988年成立，成立至今已經29周年，一直致力推動與運動相關的教育，實用性及醫學性研究。而一年一度的運動醫學界盛事 – SMART Fun Day 運動醫學日向來都是學會的重點項目之一，旨在推廣運動與健康，希望讓運動醫學及運動科學界可以透過此平台作交流，將專業的運動醫學與健康信息傳授予普羅大眾。

學會今年再度與香港中文大學矯形外科及創傷學系合作，於SMART Fun Day 運動醫學日舉辦普及運動健康講座，推廣運動醫學和運動科學知識，帶出運動與健康的重要性，教育大眾在多做運動的同時避免運動創傷的方法。



本會於Facebook開設的群組為各位對運動醫學及科學有興趣之人士提供平台，分享與運動相關的知識、新聞和想法。歡迎各位加入，一起促進運動醫學和運動科學的發展：



香港運動醫學及科學學會網頁：www.hkasmss.org.hk

焦點 節目

地點：講台A

運動與健康講座

星期六

10月14日

12:00 – 12:30

開幕典禮

一年一度的SMART運動醫學日(前名:運動醫學及康復科技會議暨博覽)已踏入第十一個年頭,一眾主禮嘉賓將會進行簡單而隆重的儀式,為新一年更多元化、更豐富的講座活動揭開序幕。

大會更邀請Ziberty Sports Studio作花式跳繩表演,萬勿錯過!

12:30 – 13:00

學是學非 學運動醫學 x 運動「正」字

當雷博士遇上Ben Sir,究竟會刷出甚麼火花?在電視節目《學是學非》中,雷雄德博士(雷sir)專門講解冷知識;歐陽偉豪博士在《Ben Sir研究院》及《Ben Sir學堂》中發掘和講解廣東話文化!

兩位「阿sir」雲集SMART運動醫學日,教您如何融合運動醫學與「正」字。萬勿錯過!

嘉賓:



雷雄德 博士
Dr. Lobo LOUIE



歐陽偉豪 博士
Dr. Benjamin AU YEUNG

地點：講台A

運動與健康講座

星期日

10月15日

13:20 – 14:00

特別節目：肥佬大作戰 – 營養 x 運動

減肥是一場持久戰,從來都沒有成功的捷徑,靠的只是適量運動和飲食習慣。有人話肥人懶做運動,其實有不少「重量級」的肥佬想做運動、想踢波,很多時只是沒有人願意給他們參與的機會。又有人認為,肥人做運動很容易受傷,身體狀況無法負荷,乾脆不做運動,令肥胖問題形成惡性循環。

事實上,肥胖人士也可以做運動,只要有合適的訓練計劃,再配合飲食習慣,就能逐步同脂肪講拜拜!早前,有二十多位「肥佬」參加了為期三個月的《肥佬大作戰》計劃,本著「減肥是肥佬們的終身事業」的態度,由顧問營養師和體能教練提供飲食和運動建議,最後所有人都成功減

重,有參加者更在三個月內減甩三十磅!

到底肥胖人士應如何開始做運動?如何可以減肥而不反彈體重?營養師、體能教練和幾位《肥佬大作戰》參加者將會與您分享心得!

嘉賓:



林思為小姐
Ms. Sylvia LAM



馮佩華先生
Mr. Jonas FUNG



畢穎欣小姐
Ms. Wing-Yun BUD



肥佬大作戰參加者

展覽區 焦點

星期六、日

10月14 & 15日

10:00 – 18:00

展覽區的精彩活動多不勝數!

大會特意邀請了以下體育總會及運動組織帶大家體驗多種運動:



冰上曲棍球

Hong Kong Academy of Ice Hockey /
Hong Kong Amateur Hockey Club
香港冰球訓練學校 / 香港業餘冰球會



棒球

Hong Kong Baseball Association
香港棒球總會



棍網球

Hong Kong Lacrosse Association
香港棍網球總會



欖球

CUHK Rugby Team
香港中文大學欖球隊



跆拳道

CUHK Taekwondo Team
香港中文大學跆拳道隊



空手道

CUHK Karate Team
香港中文大學空手道隊

焦點
節目



THIS IS **LACROSSE** 這是 **棍網球**

LACROSSE IS A TEAM SPORT IN WHICH PLAYERS USE A STICK TO THROW, CATCH, AND SHOOT A SMALL RUBBER BALL

棍網球是一項團體運動，球員會利用棍去做出傳，接和射球的動作。



MENS LACROSSE IS A FULL CONTACT SPORT, WHICH MEANS PLAYERS ARE REQUIRED TO WEAR PROTECTIVE GEAR

男子棍網球是一項容許身體碰撞的運動，因此球員須穿上保護裝備比賽。



WOMEN'S LACROSSE IS A NON-CONTACT SPORT. CONSEQUENTLY, PLAYERS ARE REQUIRED TO WEAR LESS EQUIPMENT

女子棍網球與男子棍網球的規則不同，是一項不容許身體碰撞的運動。球員們不用穿上太多裝備。

COME PLAY LACROSSE! AT BOOTH C6-C9



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION



Acecgt Group



Acecgt 為了將深奧的科學技術轉化成個人化的服務，近年積極鑽研於人類基因計劃（Human Genome Projects）、物聯網（Internet of Things）和健康數據等的龐大知識庫。我們將最新的科學、最尖端的科技、最領先的工程技術和數學運算方案結合起來，溶入快速增長的醫療及健康消費市場，服務遍及香港、中國，和亞洲其他地區。

Acecgt 集團紮根香港，是一個將最尖端科技整合成日常用途，並加以向外推行的最佳樞紐。

Acecgt begins with DNA

Ace 頂級 • Clinical 醫療 • Genomic 基因 • Technology 科技

21/F., Kowloon Building, 555 Nathan Road, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 3979 3200 Fax: (852) 3979 3299
www.acecgt.com

攤位地點
B3-B4

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期六

10月14日

10:00 - 10:40

Morning SMART! Lets Yoga!

「一日之計在於晨」，為了喚醒各位的肌肉，我們特別邀請了Dr. Bryan 到場帶領所有參加者進行晨早醒神瑜珈課，與大家一起抖擻精神！

10:40 - 11:00

姿勢控制（平衡）與運動訓練

姿勢控制領域下，平衡就是透過協調身體不同的部位，達至姿勢穩定的能力。平衡能力對於日常活動以及運動表現都很重要。不同專項運動訓練對平衡能力的發展亦不盡相同。這節分享將會簡述平衡能力與運動訓練之間的相互關係。

👤 劉少峯醫生 Dr. LAU Siu-fung, Bryan

👤 周志清先生 Mr. CHOW Chi-ching, Gary

11:00 - 11:20

三項鐵人體能大解剖

三項鐵人是單一與複雜的結合，對於任何已懂得游泳、踏單車、跑步的人來說，每一項只需要少量的練習，就可以達到不錯的程度。但是鐵人運動員開始決定要讓自己成績進步，就是這種運動變得複雜的時候。

11:20 - 11:40

中年才運動：開始時可以做的健身訓練

講座當日會提供體能測試，讓參加者更瞭解身體情況；亦會示範較安全的肌力、平衡、帶氧等訓練。動作簡單易明，學懂後可在家中自行練習。

👤 呂劍倫先生 Mr. LUI Kim-lun, Gary

👤 潘曉罡先生 Mr. POON Hiu-kong, Alfred

12:30 - 13:00

學是學非 學運動醫學 x 運動「正」字

當雷博士遇上Ben Sir，究竟會刷出甚麼火花？在電視節目《學是學非》中，雷雄德博士（雷sir）專門講解冷知識；歐陽偉豪博士在《Ben Sir研究院》及《Ben Sir學堂》中發掘和講解廣東話文化！

兩位「阿sir」雲集SMART運動醫學日，教您如何融合運動醫學與「正」字。萬勿錯過！

13:00 - 13:20

高強度間歇訓練係點玩？

高強度間歇訓練是結合了高強度訓練及間歇訓練而成的運動類型，透過短時間的高耗能運動加上短暫歇息方式來降低體脂肪率，究竟高強度間歇訓練有什麼奧秘？高強度訓練及間歇訓練如何相互配合？

👤 雷雄德博士、歐陽偉豪博士
Dr. LOUIE Lobo &
Dr. AU YEUNG Wai-ho, Benjamin

👤 李致和先生 Mr. LEE Chi-wo, Daniel

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期六

10月14日

13:20 - 13:40

剖析跑鞋的力學

坊間跑鞋款式琳瑯滿目，鞋公司大多標榜新技術可以令跑手跑得更舒適，並具緩震及穩定作用以減輕對足部傷害。近年跑鞋更有兩極化趨勢：大家不難見到同一品牌有仿赤足(minimalist)及極致保護的跑鞋(maximalist)，當中又有何科學根據？無論你是跑步新手或高手，有關跑鞋，你還是需要知多一點點。

張子熙博士 Dr. CHEUNG Tsz-hei, Roy

14:00 - 14:20

跳繩運動不簡單

跳繩運動係香港愈來愈流行，除左因為擁有多個世界紀錄外，更加能夠結合音樂、舞蹈、體操的元素作出精彩的表演。

今日分享會帶比你睇睇跳繩點樣可以幫助3歲、7歲、14歲、40歲以及60歲的大人小朋友跳出健康，改善身體。想跳得安全又有效，就一定要來其實跳繩真的不簡單。

陳怡先生 Mr. CHAN Yi

14:20 - 14:40

跑手完美的恢復配備 - 瑜珈。網球。時間表

要進步就先讓身體適時恢復。本節會詳細說明交叉訓練中專為跑手設計的瑜珈訓練和網球肌肉筋膜放鬆方法，也會探討一下如何利用科學化的訓練時間表讓身體更有效從損傷中恢復及增強流動性，減少受傷機會並提升跑手表現。

劉少峯醫生 Dr. LAU Siu-fung, Bryan

14:40 - 15:00

大隻仔女唔易做 - 健美選手苦與樂

香港健美代表簡介參與健美運動的心得，並分享日常訓練、個人生活模式以及參與比賽時的苦與樂。

何永鏗先生 Mr. HO Wing-hang, Hugo

15:00 - 15:20

Bay Watch! 拯溺運動

原來香港有拯溺運動員？拯溺運動員等於救生員嗎？拯溺運動世界冠軍得主黃學穎將向我們介紹這項運動以及分享當中的有趣經歷。

黃學穎小姐
Ms. WONG Hock-wing, Winnie

15:20 - 15:40

短跑姿勢對與錯

短跑運動講求速度與爆發力，日常的鍛鍊除了訓練肌肉強度外，改善起跑及跑步姿勢也是重要的一環，鄧先生將會講解不同的跑姿對於整體跑步表現以及對身體的影響。

鄧漢昇先生 Mr. TANG Hon-sing

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期六

10月14日

15:40 - 16:20

熱身實戰五步曲：

(i) 對抗性項目 (ii) 球類項目 及 (iii) 耐力項目

有人說自己慢熱，到比賽後段才有理想發揮，亦有人說自己熱身太多，耗盡體力而未能支撐到最後。

對抗性項目及球類運動不但需要爆發力，更需要良好技術和敏捷度。這節會探討精英對抗性項目以及球類運動員如空手道和壁球運動員等，與精英耐力運動員如長跑、單車、三項鐵人等，在比賽前的不同準備工夫。

👤 盧嘉琪小姐、陳宇欣小姐 Ms. LO Ka-kay Cynthia & Ms. CHAN Yue-yan

17:00 - 17:20

解構彈床運動

彈床運動在香港經已有五十年歷史，近年一些室內彈床樂園的興起，令彈床運動再度受人關注。看著運動員在空中跳躍翻騰，當然賞心悅目，但初學者又應該注意什麼，才可以玩得開心之餘，又避免意外發生呢？

👤 梁兆朋先生 Mr. LEUNG Siu-pang, Sam

17:40 - 18:00

Sports Trainers 教你運動貼紮

運動貼紮是時下預防受傷及疼痛處理的其中一種最常用手段，相信教練和運動員都略有所聞。使用運動貼紮時，最重要是針對疼痛位置及成因，而使用適當的貼紮方法。

👤 劉枝瑜小姐、馮佩華先生
Ms. LAU On-yue, Fannie &
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas

16:40 - 17:00

Big Data 與科學化訓練

很多時，教練和運動員對訓練時身體狀態及反應不夠了解，常常發生過度訓練或者訓練強度不足的情況，影響比賽發揮。透過系統性的體能檢測和簡單的生理數據反饋，我們可以對自己身體狀態有更深瞭解，以作出適當調整，達到更好的運動表現。我們會一起嘗試簡單的測試，教大家如何用手提電話監測每日狀態。

👤 康修銓先生 Mr. KANG Xiuquan, Hughes

17:20 - 17:40

ATHELITE Sports 特約：全新(身)訓練之反應衝擊

XCO-TRAINER®是杯形的鋁管，裡面注入特殊顆粒製作而成。它是由一位荷蘭物理治療師研發，最初用作肩關節疾病的復康治療，其後發現它內裡的物質因為比較鬆散，在加減速時對運動訓練很有幫助。

XCO®能提高熱量的消耗達28% 及提升心率每分鐘達20-25次，適用於室內、室外、競技體育、休閒運動、康復治療、跑步機、步行或舞蹈室團體操練。

👤 賴清濤先生 Mr. LAI Ching-wai, Lawrence

節目簡介

講台B

運動與健康講座

B

星期六

10月14日

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研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

15:00 - 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

15:20 - 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

15:40 - 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至一個動作？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

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

11:00 - 11:40

Room C

ClassicCal籃球專項系列: 體能訓練

在這個工作坊，我們會示範及教授整套專為籃球設計的熱身運動。我們會說明每個動作的重點及目的。此外，我們亦會提供一些專為籃球運動員設計的肌力與體能訓練的例子，探討如何使他們能夠更強更快地運動。

👤 ClassicCal

Room E

五十肩復康工作坊

五十肩是一種病程緩慢的疾病，可能是幾個月，也可能拖上幾年。如果拖延太長，會造成肩膊局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，所需康復時間會相對較長。林俊熙老師會在五十肩復康工作坊會上教你如何以太極運動方法紓緩五十肩問題。

👤 林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan

Room G

Wattbike Circuit (Conducted in English, 以英語授課)

The Weight Management Training Plan is perfect to anyone looking for losing a few pounds, reducing body fat or improving overall fitness. You should use the training plan in conjunction with a controlled, balanced diet as exercise alone is less effective. Get on the Wattbike and get the plan for training smart and faster recovery.

👤 EcoLifestyle Fitness

Room D

基礎瑜珈練習 Basic Yoga Practice

瑜珈運動
可以一直練習
已是一種幸福

👤 何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

Room F

太極 - 回復身心平衡狀態

太極著重手、眼、身法、步的協調和配合，動作剛柔並濟，且講求內外兼修。通過親身體驗太極的鍛鍊方式及運動特性，讓參加者了解如何透過有關練習，改善身體狀況及放鬆減壓，達至身心平衡的狀態。

👤 黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

13:00 - 13:40

Room C

ClassicCal 特約: 速度與力量訓練

在這個體驗班裡，我們會示範一些方式、技術去提升你的能力，讓你可以更快、更強！此外，我們會示範一些訓練模式及方法來訓練你的身體作出更快更強的移動。

要塑造最快最強的你，請務必參加，挑戰自己的極限！

📍 ClassicCal

Room E

核心肌群訓練 – 提升運動表現與傷患防治

藉著親身體驗多元化的核心肌群訓練，讓參加者了解如何透過相關訓練，達至提升運動表現及防治運動傷害的效果。期望參加者可從中獲得核心肌群訓練的相關知識及技巧，並應用於各自喜好的運動項目，共同享受運動的樂趣。

📍 黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

Room D

如何善用心跳監察科技來進行高強度間歇訓練

10個運動人士中，有8個可能都有戴心跳錶或心跳帶的習慣，但當中於運動時所顯示的心跳數字或其他數據，你又明白多少呢？今次的工作坊，我們會介紹現時不同的運動心跳監察科技，參加者亦可免費試戴心跳錶/帶進行近來流行的高強度間歇訓練(HIIT)。參加者除了配戴心跳錶/帶試玩HIIT外，最後每位參加者亦會得到一份個人的運動報告，顯示自己於運動時的心跳變化、運動強度、最大心率、平均心率、消耗幾多卡路里等資料，令運動訓練更有成效。

📍 港協暨奧委會奧夢成真 SF&OC Sports Legacy

Room G

RAD Mobility-5 Simple Steps to Pain-Free Knee, Ankle and Foot RAD自我筋膜放鬆矯正訓練體系-五步解決膝足踝疼痛與損傷預防

從簡單快速的篩查到運動表現提升的訓練，RAD ROLLER將帶給大家全新且顯效的自我筋膜放鬆及康復後訓練體系。

📍 PAGE Public Relations

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

14:00 - 14:40

Room C

ClassicCal 籃球專項系列: 速度及爆發力 (防守篇)

我們會示範一些動作讓籃球員能在球場上更有效地防守。這個工作坊將結合小組合作和練習來測試每位參加者的敏捷性和防禦能力，亦會讓參加者嘗試和學習不同的練習，使他們能更好地進行籃球防守。

👤 ClassicCal

Room D

墊上普拉提 - 喚醒核心肌群
Mat Pilates - Core Activation

普拉提
運用深層平衡肌肉，一起保護脊柱健康

👤 何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

Room E

五十肩復康工作坊

五十肩是一種病程緩慢的疾病，可能是幾個月，也可能拖上幾年。如果拖延太長，會造成肩膊局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，所需康復時間會相對較長。林俊熙老師會在五十肩復康工作坊上教你如何以太極運動方法紓緩五十肩問題。

👤 林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan

Room F

Spin and Sweat I

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

Room G

FreeFORM Board Basic 101

運動如足球、欖球、網球、功夫都是需要身體做出自然的連貫性動作。FreeForm的設計就是支持人體這些流動性的動作。這個工作坊會挑戰和發現你連貫性和流動性動作的可能性。

透過轉換站立、傾斜、側身、仰臥的練習可以挑戰你上身、核心和下身的肌肉和關節。同時，透過利用地心吸力、身體重量和FreeForm，肩膀，脊椎，盤骨都可以增加可動性。

👤 EcoLifestyle Fitness

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

15:00 - 15:40

Room C

ClassicCal 籃球專項系列: 肌肉耐力訓練

我們將說明及示範一些能讓籃球員效率更高、更強壯的訓練計劃。這個工作坊將結合小組合作和練習來測試每位參加者的體能需求和能量利用能力。這次會讓參與者嘗試和學習不同的訓練風格和練習，以使他們在參與籃球運動能更fit、更強壯、更快捷。

👤 ClassicCal

Room D

動態超音波－疼痛治療： 背痛肌肉評估及核心肌肉訓練

一直沿用的斷症方法包括X光及磁力共振等，只提供肌肉骨骼靜態時的情況。最新的科技透過實時超聲波動態造影檢查軟組織，即時透視病人的肌肉、筋膜、骨骼以致神經活動時的細微狀況，更可即時診斷痛症成因及作為治療的監測工具。李靜芬醫生會在工作坊上同大家一一示範！

👤 李靜芬醫生 Dr. LI Ching-fun, Carina

Room E

改善跑姿工作坊

以跑步力學、科技及醫學理論，改善參加者的跑姿，預防受傷。

👤 潘永成先生 Mr. POON Wing-sing, Stephen

Room F

Spin and Sweat II

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

Room G

Small Group Training - MUVE Fit

這是一個多動態類的課程。注重基本的運動模式 - 推、拉、旋轉、動力鏈(kinetic chain)、弓步、平板和深蹲，採用不同的方式來訓練你的身體在負重的情況下運動。這是一個促進新陳代謝的極好機會，把你的健身水平推到更高。

👤 EcoLifestyle Fitness

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

16:00 - 16:40

Room C

ClassicCal 籃球專項系列: 速度及爆發力 (進攻篇)

我們將示範一些動作以讓籃球運動員能在球場上更有效率地進攻。本次體驗班將包括小組合作和練習，以測試每位參加者的技術和進攻能力。這個工作坊將讓參與者嘗試和學習一些練習，使他們能更好地進行籃球進攻。

👤 ClassicCal

Room E

拉筋小教室

只著重鍛鍊心肺功能及肌肉力量”是一般運動愛好者的通病。換言之，柔軟度和伸展運動的重要性往往被忽略。是次工作坊將介紹兩大類的伸展運動（靜態及動態），學習如何適當地利用運動針對性的伸展動作，親身體驗其特點，如放鬆肌肉、避免乳酸積聚、改善關節活動度、提升運動表現等。

👤 何倩鳴小姐 Ms. HO Sin-ming, Cindy

Room G

RAD Mobility-5 Simple Steps to Pain-Free Knee, Ankle and Foot

RAD自我筋膜放鬆矯正訓練體系-五步解決膝足踝疼痛與損傷預防

從簡單快速的篩查到運動表現提升的訓練，RAD ROLLER將帶給大家全新且顯效的自我筋膜放鬆及康復後訓練體系。

👤 PAGE Public Relations

Room D

常用運動按摩教學

按摩是運動員恢復重要的一環，究竟運動按摩怎樣幫助運動員回復體能？大家可於此工作坊學習一招半式運動按摩技巧！

👤 黃學穎小姐 Ms. WONG Hock-wing, Winnie

Room F

Spin and Sweat III

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

17:00 - 17:40

Room C

運動恢復按摩教學

按摩是運動員恢復重要的一環，究竟運動按摩怎樣幫助運動員回復體能？大家可於此工作坊學習一招半式運動按摩技巧！

👤 陳偉德先生 Mr. CHAN Wai-tak, Roy

Room D

跑手瑜伽拉筋

跑後別忘伸展
有減酸痛有減損傷

👤 何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

Room E

如何運用個人DNA數據及MODA物聯網達至理想身形

大部分都市人都想擁有美好的身形，令自己著衫及打扮更加好看。不過，香港的膳食都少不免多糖高脂，對維持美好身段確是一大挑戰。我們將會從科學角度，剖析您的DNA如何影響您的身形及運動效果，從而為您帶來全新的健康體驗。現今大部分人都擁有智能電話，如何運用現今物聯網科技改善人們的飲食習慣，從而為您帶來全新的健康體驗。

👤 Acecgt

Room F

Spin and Sweat IV

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

Room G

Experience Animal Flow

Animal Flow 結合了四種不同動物的形態和身體動態而成的自身重量的訓練。它的動作組合由六個主要元素而成，而每個元素可單獨或結合多個動態應用在訓練中，達至訓練的理想效果。Animal Flow 能增強柔軟度、體能、力量、持久力及核心肌群，重新與身體連接起來，發揮更佳運動表現。

👤 EcoLifestyle Fitness

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期日

10月15日

10:00 - 10:40

早晨！腰背保養普拉提

普拉提運動 (Pilates) 是一種著重全身整合的運動，目標改善脊椎之間的排列及活動度，增加軀幹及肩膊的穩定性，從而改善個人的整體姿勢，使日常生活的活動及各項體育表現更見效率。普拉提運動 (Pilates) 有助各類運動的運動員提高運動表現，亦適合較少做運動的人士參加。

梁家美小姐 Ms. LEUNG Ka-mei, Mary

10:40 - 11:00

五十肩物理治療

肩膀疼痛僵硬、舉手有困難、肩關節活動受限，都可能是患上了俗稱五十肩的凍結肩 (Frozen Shoulder)。五十肩是一種病程緩慢的疾病，一般治療長達3至6個月，情況較嚴重可長至1年。這個講座將介紹五十肩的成因、病徵、物理治療的4個階段，並且教大家一些運動訓練以改善肩關節的活動與功能。

梁曉蕙博士 Dr. LEONG Hiu-teng, Annie

11:00 - 11:20

Sports Trainers 教你運動貼紮

運動貼紮是時下預防受傷及疼痛處理的其中一種最常用手段，相信教練和運動員都略有所聞。使用運動貼紮時，最重要是針對疼痛位置及成因，而使用適當的貼紮方法。

畢穎欣小姐、馮佩華先生
Ms. BUD Wing-yun & Mr. FUNG Pui-wa, Jonas

11:40 - 12:00

如何防止腰部受傷

腰是支撐人體的重要部位，不過腰部也很容易受傷。醫學報告顯示，約有八成的成年人一生中會經歷最少一次的腰背痛。日常生活或運動時，如何護腰才能讓腰盡量少受傷呢？

林嘉舜先生 Mr. LAM Ka-shun, Cassian

12:00 - 12:30

辦公室Yoga: Mindfulness

正念、瑜伽
提升自我覺悟
了解自己身體

何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

12:30 - 13:00

近年熱話：訓練核心肌群

近年，核心肌群訓練於運動界深受大眾推崇，由專業運動員以至業餘運動愛好者，均受裨益。講座將與各位探究核心肌群訓練，藉此加深瞭解何謂核心肌群、多元化的訓練方式及改善訓練效能的要點，從而提升訓練效果及運動表現。

黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期日

10月15日

14:00 - 14:20

救命! 運動腰背痛可以點?

有85%的人在一生中都有試過腰背痛，當中2-5%的人更加每年也受到腰背痛的困擾。在運動創傷中，運動相關的腰背痛也佔10-15%。雖然大部分的腰背痛都可以通過休息，治療及改變訓練方式去慢慢痊癒，但一定會影響運動員的訓練，比賽同享受運動。這個講座主要介紹一些自我處理及預防腰背痛的方法，讓運動員可以舒緩腰背痛。當然如果有大問題還是要看醫生。

👤 魏志榮先生 Mr. NGAI Chi-wing, Gorman

14:20 - 14:40

前十字韌帶受傷(I)預防篇

前十字韌帶是維持膝關節穩定的重要韌帶之一，運動員的前十字韌帶一旦受傷，不但嚴重影響運動表現，更往往需要接受重建手術，而且康復過程需時，所以預防勝於治療。這個講座將介紹及示範預防前十字韌帶受傷的訓練。

👤 梁穎晶小姐 Ms. LEUNG Wing-chung, Wing

14:40 - 15:00

前十字韌帶受傷(II)復康篇

若前十字韌帶完全撕裂，運動員大多會考慮接受十字韌帶重建手術，以重返高水準競賽。想確保良好的手術效果，則必須配合手術前後的物理治療。手術後的康復集中減輕痛楚、提升肌肉力量及改善本體感覺肌等。基於移植物癒合和其他生理因素，不論是康復後的療程，還是重回運動場的理想時間，均不應少於半年。這個講座將介紹前十字韌帶受傷後康復的訓練及解答常見問題。

👤 容啟怡小姐 Ms. YUNG Kai-ye, Kate

15:00 - 15:20

跑山吧! 腳痛點算好

跑步，很簡單。只要一雙跑鞋、合適的服裝，隨時隨地都可以開始一趟美妙的旅程。跑步能促進心肺能力、訓練肌力，讓你能有健美的身材，更增添自信。不過，很多跑者都會經常遇到腳痛的問題。我們會探討一下跑步時和跑步後腳痛的常見原因、治療及預防方法。

👤 梁俊彥醫生 Dr. LEUNG Chun-yeen, Gene

15:20 - 15:40

ATHELITE Sports 特約: 全新(身)訓練之震動篇

FLEXI-BAR®是一支輕但功能強的工具。輕巧、易擺放，更集合多功能於一身。FLEXI-BAR®刺激你全身深層肌肉，持續訓練更會對肩-頸-腰-背-痛有明顯的幫助。只是20分鐘的簡單訓練，等如平常的60分鐘的熱量消耗、改善核心力量、協調性、穩定性、改善腰背痛、肌肉不平衡、關節不穩定、不良姿態、骨質疏鬆症等不可缺少的工具。

👤 賴清濶先生 Mr. LAI Ching-wai, Lawrence

16:00 - 16:20

專家講解: 拇趾外翻 x 做運動

拇趾外翻是很常見的問題，除了會影響日常生活，還會影響運動表現。足病診療師將分享從日常生活中如何改善拇趾外翻及減輕症狀的方法，包括伸展運動，矯正鞋墊及跑鞋選擇。

👤 施學明先生 Mr. SEE Hok-ming, Gary

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

16:20 - 16:40

足底筋膜炎知多D

足底筋膜炎是腳踭疼痛較常見的原因，特別是喜歡跑步的人。單純休息便可痊癒了嗎？足病治療師會以足部生物力學為大家分析腳踭痛的原因，並且教大家一些治療方法以改善痛楚，讓大家繼續做喜歡的運動。

👤 黎璧瑩小姐 Ms. LAI Pik-ying, Stephanie

星期日

10月15日

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

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

10:00 - 10:40

Room C

UGO FIT 特約:

Circuit Training 循環訓練 (基礎)

循環訓練綜合自身體重訓練及阻力訓練，透過多變的動作進行連續性的運動，從而提升參加者的心肺功能、協調能力、肌力及肌耐力等。此節訓練強度適合初學者及所有以培養運動習慣為目標的人士。

👤 UGO Fit HK

Room D

敏捷梯訓練工作坊

敏捷梯是運動員訓練腳步的主要工具，對很多需要快速移動的運動項目如籃球、足球及網球等都有很大的幫助。敏捷梯訓練不但能增強踝關節和膝關節的小肌肉群從而降低下肢受傷的風險，亦可提升身體的協調性、平衡性、反應速度、靈敏度、轉向及制動能力等。愛運動的你，又豈能錯過！

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

Room E

運動貼紮小教室

在觀看大型國際賽事時，我們不難發現不少選手身上都有形形色色的貼紮。針對傷害的預防、防止復發以至緊急處理，運動貼紮都能發揮一定的效果。不過運動貼紮並非萬能，在使用這些貼布前，我們必須事理解運動貼紮的功能以及其效果。

👤 馮佩華先生、鄭子俊先生
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas &
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

Room F

核心肌群訓練 - 提升運動表現與傷患防治

藉著親身體驗多元化的核心肌群訓練，讓參加者了解如何透過相關訓練，達至提升運動表現及防治運動傷害的效果。期望參加者從中獲得核心肌群訓練的相關知識及技巧，並應用於各自喜好的運動項目，共同享受運動的樂趣。

👤 黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

Room G

PILOXING®FUN: Pilates with Boxing

Piloxing揉合Pilates (普拉提)、boxing (拳擊)及dance (舞蹈)，能让你一次過體驗多種健身模式！結合以上三種運動再加上強勁音樂節拍，Piloxing不但能有效鍛煉肌肉線條，強化心臟機能，提高手腳靈活度，對運動表現亦有所幫助，還能在短時間內消耗大量卡路里，達到消脂效果。

👤 PAGE Public Relations

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

11:00 - 11:40

Room C

UGO FIT 特約:

HIIT 高強度間歇訓練 (基礎)

HIIT透過快速、強烈的動作來提升心率，然後緊隨短暫的休息。這種間歇的訓練模式有助提升參加者的肌耐力及爆發力、改善心肺功能並燃燒脂肪。

此節訓練強度適合初學者及所有以培養運動習慣為目標的人士。

📍 UGO Fit HK

Room D

Pilates普拉提訓練

普拉提是一種著重全身整合的運動，目標改善脊椎之間的排列及活動度，增加軀幹及肩膊的穩定性，從而改善個人的整體姿勢，使日常生活的活動及各項體育表現更見效率。

📍 梁家美小姐 Ms. LEUNG Ka-mei, Mary

Room E

五十肩復康工作坊

五十肩是一種病程緩慢的疾病，可能是幾個月、也可能拖上幾年。如果拖延太久，會造成肩膊局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，康復時間會相對較長。林俊熙老師會在五十肩復康工作坊會上教你如何以太極運動方法舒緩五十肩問題。

📍 林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan

Room F

Warm Up Girls 特約:
改善女性不適瑜伽小教室

無論在社會，還是於家庭，婦女所付出的愛和治癒的能量是不可或缺的。由瑜伽導師梁漫之帶來專為女性設計的瑜伽workshop，以簡單的瑜伽呼吸法和瑜伽式子，讓不同年齡的女生舒緩身體和精神上的緊張，從而達至身心平衡，內外合一的完善狀態。

📍 梁漫之小姐 Ms. LEUNG Man-chi

Room G

Small Group Training - MUVE Fight

這個課程是通過使用一系列的運動模式，如拉、推和旋轉，以提高你身體的運動效率、速度和敏捷性。同時通過多種運動的結合，以提高你的手腳協調。我們將採取類似戰鬥繩、跳繩、Animal flow和pad work的訓練方式去提高你的健身水平。

📍 EcoLifestyle Fitness

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

12:00 - 12:40

Room C

UGO FIT 特約:
HIIT 高強度間歇訓練 (進階)

HIIT透過快速、強烈的動作來提升心率，然後緊隨短暫的休息。這種間歇的訓練模式有助提升參加者的肌耐力及爆發力、改善心肺功能並燃燒脂肪。
此節訓練的強度適合追求完美體形及提升運動表現的人士。

👤 UGO Fit HK

Room D

Foam Roller 「鬆一鬆」

簡單的滾壓就能達致深層按摩？Foam Roller不但能舒緩肌肉痠痛及周邊筋膜的繃緊，而且能促進血液循環、增加身體柔軟度及糾正姿勢。除了運動員外，經常使用電腦導致頸梗膊痛或愛穿高跟鞋引致小腿肌肉繃緊的女士們，都歡迎你一齊「鬆一鬆」!!

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

Room E

改善跑姿工作坊

以跑步力學、科技及醫學理論，改善參加者的跑姿，預防受傷。

👤 潘永成先生 Mr. POON Wing-sing, Stephen

Room G

如何善用心跳監察科技來進行高強度間歇訓練

10個運動人士中，有8個可能都有戴心跳錶或心跳帶的習慣，但當中於運動時所顯示的心跳數字或其他數據，你又明白多少呢？今次的工作坊，我們會介紹現時不同的運動心跳監察科技，參加者亦可免費試戴心跳錶/帶進行近來流行的高強度間歇訓練(HIIT)。參加者除了配戴心跳錶/帶試玩HIIT外，最後每位參加者亦會得到一份個人的運動報告，顯示自己於運動時的心跳變化、運動強度、最大心率、平均心率、消耗幾多卡路里等資料，令運動訓練更有成效。

👤 港協暨奧委會奧夢成真
SF&OC Sports Legacy

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

14:00 - 14:40

Room C

UGO FIT 特約:
Circuit Training 循環訓練 (進階)

循環訓練綜合自身體重訓練及阻力訓練，透過多變的動作進行連續性的運動，從而提升參加者的心肺功能、協調能力、肌力及肌耐力等。此節訓練的強度適合追求完美體形及提升運動表現的人士。

[UGO Fit HK](#)

Room E

五十肩復康工作坊

五十肩是一種病程緩慢的疾病，可能是幾個月、也可能拖上幾年。如果拖延太久，會造成肩膀局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，康復時間會相對較長。林俊熙老師會在五十肩復康工作坊會上教你如何以太極運動方法紓緩五十肩問題。

[林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan](#)

Room G

RAD Mobility-Golfing Better without Lower Back Pain
RAD自我筋膜放鬆矯正訓練體系-高爾夫球手的腰痛分析與疼痛預防。

瞭解為何高球手常患腰痛，學習如何以一名高球體能師的角度聯合骨科醫生、康復理療師以及揮杆教練，幫助球手提高功能、全面康復，迅速重返球場。

[PAGE Public Relations](#)

Room D

動態超音波- 疼痛治療:
頸肩痛及肌肉訓練

一直沿用的斷症方法包括X光及磁力共振等，只提供肌肉骨骼靜態時的情況。最新的科技透過實時超聲波動態造影檢查軟組織，即時透視病人的肌肉、筋膜、骨骼以致神經活動時的細微狀況，更可即時診斷痛症成因及作為治療的監測工具。

[李靜芬醫生 Dr. LI Ching-fun, Carina](#)

Room F

Spin and Sweat V

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

[XYZ](#)

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

15:00 - 15:40

Room C

UGO FIT 特約:

HIIT 高強度間歇訓練 (進階)

HIIT透過快速、強烈的動作來提升心率，然後緊隨短暫的休息。這種間歇的訓練模式有助提升參加者的肌耐力及爆發力、改善心肺功能並燃燒脂肪。

此節訓練的強度適合追求完美體形及提升運動表現的人士。

👤 UGO Fit HK

Room E

運動貼紮小教室

在觀看大型國際賽事時，我們不難發現不少選手身上都有形形色色的貼紮。針對傷害的預防、防止復發以至緊急處理，運動貼紮都能發揮一定的效果。不過運動貼紮並非萬能，在使用這些貼布前，我們必須事理解運動貼紮的功能以及其效果。

👤 馮佩華先生、鄭子俊先生
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas &
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

Room G

Wattbike 101

(Conducted in English, 以英語授課)

All exercise prescription and sport specific training plans need a start point. Testing with a Wattbike gives accurate, comparable and repeatable data that can be trusted and is with scientific quality. Understand the what to do and how to do with pedaling technique and power training with Wattbike.

👤 EcoLifestyle Fitness

Room D

Foam Roller 運動訓練工作坊

愛運動的你，相信對 Foam Roller 都不會陌生。除了幫助肌肉放鬆外，你知道可用作肌肉訓練嗎？利用 Foam Roller 不穩定的表面進行訓練，讓身體在難度更高的情況下穩定姿勢，藉以強化核心肌群，提升運動表現。

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

Room F

Spin and Sweat VI

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

16:00 - 16:40

Room C

運動貼紮小教室

在觀看大型國際賽事時，我們不難發現不少選手身上都有形形色色的貼紮。針對傷害的預防、防止復發以至緊急處理，運動貼紮都能發揮一定的效果。不過運動貼紮並非萬能，在使用這些貼布前，我們必須事先理解運動貼紮的功能以及其效果。

馮佩華先生、鄭子俊先生
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas &
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

Room D

Foam Roller 「鬆一鬆」

簡單的滾壓就能達致深層按摩？Foam Roller不但能舒緩肌肉痠痛及周邊筋膜的繃緊，而且能促進血液循環、增加身體柔軟度及糾正姿勢。除了運動員外，經常使用電腦導致頸硬膊痛或愛穿高跟鞋引致小腿肌肉繃緊的女士們，都歡迎你一齊「鬆一鬆」!!

馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

Room E

改善跑姿工作坊

以跑步力學、科技及醫學理論，改善參加者的跑姿，預防受傷。

潘永成先生 Mr. POON Wing-sing, Stephen

Room F

Spin and Sweat VII

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

XYZ

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: A-C



區仲恩小姐
Ms. AU Chung-yan, Eva

伊利沙伯醫院骨科資深護師(運動醫學)
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士



歐陽偉豪博士
Dr. AU YEUNG Wai-ho, Benjamin

香港語言學家
香港註冊教師
香港科技大學語言學博士
香港中文大學前高級講師



歐陽嘉謙先生
Mr. AU YEUNG Ka-hym, Calvin

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
多倫多大學運動學學士
美國運動協會私人健身教練
ClassicCal 創辦人及健身教練



畢穎欣小姐
Ms. BUD Wing-yun

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
運動創傷防護員



陳震宇先生
Mr. CHAN Chun-yu, Jackie

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
前香港手球男子手球隊教練[U16] (2006 - 2014)
中國香港手球總會三級手球教練及初級手球教練班導師



陳勁聰博士
Dr. CHAN King-chung, Derwin

香港大學公共衛生學院助理教授
英國註冊心理學家
前三項鐵人香港代表隊成員



陳敬安醫生
Dr. CHAN King-on, Canon

英國愛丁堡皇家外科醫院院士(外科) FRCS Ed
香港外科醫學院院士 FCSHK
香港醫學專科學院院士(外科) FHKAM (SURGERY)
香港中文大學醫學院名譽臨床助理教授
香港大學醫學院名譽臨床助理教授



陳偉德先生
Mr. CHAN Wai-tak, Roy

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
Dip in Massage Therapy (UCMT, USA)
USA Weightlifting coach - Level 1 (USA)



陳怡先生
Mr. CHAN Yi

畢業於香港中文大學體育運動科學系
曾為中國香港跳繩代表隊總教練
於2001年開始跳繩教學至今已有超過15年經驗
致力於推廣跳繩活動到不同的年齡層



陳宇欣小姐
Ms. CHAN Yue-yan

香港中文大學矯型外科及創傷學系哲學碩士
美國運動醫學會運動生理學家 (CEP-ACSM)
美國體適能協會體適能專家 (CSCS-ACSM)
美國舉重協會運動表現舉重一級教練 (USAW1)
香港體育學院體適能教練

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: C-F



鄭子俊先生
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

註冊職業治療師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
香港中文大學運動創傷防護員



張智鈞教授
Prof. CHEUNG Chi-kwan, Vincent

香港中文大學生物醫學學院助理教授
美國麻省理工學院麥戈文大腦研究所研究員
美國麻省理工學院及哈佛醫學院博士（神經科學及生物工程）
加拿大卑詩大學學士（數學及藥理）



張子熙博士
Dr. CHEUNG Tze-hei, Roy

香港理工大學康復治療科學系副教授
步態及動作分析實驗室負責人
註冊物理治療師



周子雁小姐
Ms. CHOW Chi-ngan

香港教育大學教育學士
香港精英獎學金馬拉松運動員
美國運動醫學會健康體適能專家
美國田徑組織教練



周志清先生
Mr. CHOW Chi-ching, Gary

香港教育大學健康與體育學系講師
香港大學公共衛生學院博士研究生



鍾素珊博士
Dr. CHUNG Susan

加拿大卑詩省註冊營養師
香港註冊中醫師
現職私人執業營養師及營養與中醫課程講師
曾任香港體育學院運動營養部主管
曾任香港營養師協會四屆副主席及報章雜誌專欄作家



鍾惠文博士
Dr. CHUNG Wai-man

香港理工大學康復治療科學系哲學博士
香港註冊物理治療師
香港理工大學及香港中文大學客座講師
首席輪椅劍擊國際級別鑑定專家



戴杰先生
Mr. DAI Jie, Jay

香港中文大學運動醫學及健康科學學碩士
香港理工大學物理治療碩士
香港中文大學運動創傷防護員



馮柏浩先生
Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
澳洲坎培拉大學運動管理學士
現任香港男子沙灘排球隊體能教練
曾任香港女子棒球隊 / 女子排球隊體能教練
BLACKROLL® Certified Trainer



馮佩華先生
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas

香港中文大學運動醫學及健康科學學碩士
香港中文大學生物化學學士
澳洲運動創傷防護員證書（二級）

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: F-K



馮裕亨先生
Mr. FUNG Yue-hang, Henry

註冊護士
澳洲運動創傷防護員證書 (二級)
Medical Assistance, Immediate Care in Sport Level 2
世界橄欖球總會一級裁判、教練
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士



何景熙先生
Mr. HO King-hei, Kingsley

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
美國國家體能協會認可體能專家 (CSCS, NSCA)
Assistant Fitness Coach, KC Southern Football Club (2017-)
香港中文大學運動創傷防護員



何安娜小姐
Ms. HO On-nor Anne, Christianne

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
Master Trainer Australia Institute of Fitness
500h Yoga Alliance ERYT
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Certification
Miss Athletic Physique Asia WBPF 1st runner-up (2013)



何倩鳴小姐
Ms. HO Sin-ming, Cindy

註冊護士
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
澳洲運動創傷防護員證書 (二級)



何永鏗先生
Mr. HO Wing-hang, Hugo

香港健美代表隊運動員
UGOFITHK創辦人
專業體適能教練
香港浸會大學體育及康樂管理學士



許學鑫先生
Mr. HUI Hok-yan, Tony

美國運動醫學院運動專家
香港中文大學 運動醫學及健康科學碩士
加拿大及香港註冊物理治療師



葉維善小姐
Ms. IP Wai-sin, Sincere

中學體育老師
前香港全球代表隊運動員
澳洲運動創傷防護員證書 (一級)



康修銓先生
Mr. KANG Xiuquan, Hughes

北京體育大學運動康復與健康學士
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: L



賴清濶先生
Mr. LAI Ching-wai, Lawrence

德國 FLEXI-BAR 中國及香港教練導師
荷蘭 XCO-TRAINER 中國及香港教練導師
AASFP 客席導師



黎璧瑩小姐
Ms. LAI Pik-ying, Stephanie

英國 HCPC 註冊足病診療師 (Podiatrist)
澳洲運動創傷防護員證書 (二級)
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士



林俊熙先生
Mr. LAM Chun-hei, Titan

現代中醫診療中心創辦人及行政總裁
日本神戶大學家族看護學講師
武當三丰派第十六代傳人 道號 資瀄
亞洲健康管理師學會(NGO)創辦人
太極治療學會創辦人



林漢威先生
Mr. LAM Hon-wai, Henry

註冊物理治療師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
Certificate of DMA Clinical Pilates Level 1-4
Certificate of Gyrotonic® Level 1
Certificate of Kinesio® Level 1-3



林嘉舜先生
Mr. LAM Ka-shun, Cassian

註冊物理治療師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
香港理工大學物理治療學理學士



林思為小姐
Ms. LAM See-way, Sylvia

澳洲悉尼大學營養治療碩士
澳洲認可執業營養師 (DAA, Accredited Practising Dietitian)
香港營養師協會認可營養師 (HKDA, Accredited Dietitian)
香港營養師協會會長(2007-2019)
降低食物中鹽和糖委員會委任為教育及宣傳工作小組主席



劉按瑜小姐
Ms. LAU On-yue, Fannie

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
香港理工大學物理治療學理學士
香港三項鐵人總會一級三項鐵人教練
首位香港女子創下23日跑步環繞台灣一圈



劉少峯醫生
Dr. LAU Siu-fung, Bryan

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
香港家庭醫學學院家庭醫學文憑
香港中文大學內外全科醫學士

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: L



劉宇軒先生
Mr. LAU Yu-hin, Ivan

Poliquin Group - P1CP Performance
Spegast Level 1
NASM - International (Certified Personal
Trainer)
Rehab Trainer - Master Rehab Trainer
Functional Movement System - FMS
Level 1&2



李致和先生
Mr. LEE Chi-wo, Daniel

香港中文大學教育學院體育運動科學系講師
退役香港三項鐵人代表隊隊員及現任教練



梁曉荳博士
Dr. LEONG, Hio-teng, Annie

香港中文大學矯形外科及創傷學系博士後研究員
香港理工大學康復治療科學系哲學博士
香港理工大學運動物理治療碩士



梁俊彥醫生
Dr. LEUNG, Chun-yeen, Gene

新界東聯網骨科駐院醫生
香港中文大學內外全科醫學士



梁家美小姐
Ms. LEUNG Ka-mei, Mary

註冊物理治療師
香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
Polestar Pilates 普拉提教練課程的導師
脊柱側彎治療師 (Schroth therapist)



梁漫之小姐
Ms. LEUNG Man-chee, Mandy

HKYA-ACI® 200小時瑜伽導師
兒童瑜伽(Yoga alliance Professionals UK)
陰陽瑜伽(Yoga alliance Professionals UK)
流瑜伽(Yoga alliance Professionals UK)



梁兆朋先生
Mr. LEUNG Siu-pang, Sam

國際體操聯盟彈網國際裁判 (Cat. IV)
(2004-2016)
1998年起為中國香港體操總會註冊彈網教練
彈網香港代表隊隊員 (1995-2007)
3間中學、康文署及一個彈牀樂園的彈網教練



梁穎晶小姐
Ms. LEUNG Wing-ching, Wing

註冊物理治療師
骨骼肌肉及運動物理治療碩士
香港中文大學運動醫學及健康科學理碩士
香港理工大學物理治療學(榮譽)理學士

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: L-N



李志端博士
Dr. LI Che-tin, Raymond

香港中文大學運動醫學及健康科學理學碩士及
深造文憑課程執行總監
MCSP 註冊物理治療師



李靜芬醫生
Dr. LI Ching-fun, Carina

香港大學內外全科醫學士
澳洲及紐西蘭麻醉科醫學院院士
香港麻醉科醫學院院士
香港醫學專科學院院士 (麻醉科)
香港麻醉科醫學院疼痛科文憑



盧綽蘅小姐
Mr. LO Cheuk-hang, Karen

前香港游泳代表
香港大學社會科學學士 (心理學)
美國波士頓大學輔導及運動心理學教育碩士
美國應用運動心理學協會(AASP) 註冊顧問



羅家熙先生
Mr. LO Ka-hei, Brian

香港註冊物理治療師
香港中文大學運動醫學及健康科學理學碩士



盧嘉琪小姐
Ms. LO Ka-kay, Cynthia

香港體育學院運動科學副主任
香港體育學院運動科學測試主管
香港中文大學運動科學碩士
美國體適能協會體適能專家(CSCS-NSCA)
美國運動醫學院運動生理學家
(CEP-ACSM)



雷雄德博士
Dr. LOUIE, Hung-tak, Lobo

美國麻省春田大學理碩士及體育博士, 主修體
育及運動科學
香港浸會大學體育學系副教授
香港浸會大學許士芬博士體康研究中心副主任
「亞洲體康學報」編輯



呂劍倫先生
Mr. LUI Kim-lun, Gary

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
澳洲坎培拉大學運動管理學士
Ironman Certified Coach
世界三項鐵人聯盟(ITU)國際二年級競賽教練



吳曦倫醫生
Dr. NG Jonathan Patrick

MBBCh (Ireland), MRCS (Ireland)
威爾斯親王醫院骨科駐院醫生
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: N-T



吳翹充先生
Mr. NG Kiu-chung, Kelvin

中國香港體操總會一級男子競技體操裁判
Artistic Gymnastics Men Coach Level 1- Federation International of Gymnastics
澳洲運動創傷防護員證書 (一級)
香港浸會大學體育及康樂管理文學士



吳文琦小姐
Mr. NG Man-ki, Steph

勵進國際培訓學院培訓總監
英國IFA註冊專業精油治療師兼課程導師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
英國諾桑比亞大學食物科學與營養學學士



魏志榮先生
Mr. NGAI Chi-wing, Gorman

註冊物理治療師，專長於脊椎及運動創傷的物理治療
曾任職於政府醫院、私人診所、香港理工大學及香港中文大學
分別在香港理工大學及遠赴澳大利亞取得醫療護理及手法治療雙碩士學位
曾為多支運動團隊擔任隊醫



王添欣醫生
Dr. ONG Tim-yun, Michael

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系名譽臨床助理教授



潘曉罡先生
Ms. POON Hiu-kong, Alfred

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
澳洲運動創傷防護員證書 (二級)
高級私人體適能教練證書 (AASFP)



潘永成先生
Mr. POON Wing-sing, Stephen

三項鐵人教練
長跑教練
首位個人完成環台灣跑香港男跑手



潘德翹先生
Mr. PUN Tak-kiu, Gabriel

註冊營養師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
澳洲昆士蘭科技大學營養膳食治療學學位
香港及澳洲執業認可營養師
體適能教練 (AASFP)



譚泳聰先生
Mr. TAM Wing-chung

香港中文大學體育運動科學學士
現役香港定向代表隊成員
代表香港參與世界定向錦標賽、亞洲定向錦標賽及到世界各地參與世界排位賽

嘉賓簡介 按姓氏字母順序排列: T-Y



鄧漢昇先生
Mr. TANG Hon-sing

北京體育大學運動學士
國際田徑聯合會四級田徑教練



黃顯偉先生
Mr. WONG Hin-wai, Will

香港中文大學運動醫學及健康科學理學碩士
香港浸會大學持續教育學院兼職武術導師
青年匯武主席
香港青年協會義務武術導師
美國運動醫學學院 運動生理學家



黃學穎小姐
Ms. WONG Hock-wing, Winnie

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師
註冊物理治療師
香港理工大學物理治療學(一級榮譽)理學士
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士



黃家豪先生
Mr. WONG Ka-ho, Tabris

運動矯形師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士



任浩邦先生
Mr. YAM Ho-pong, Avery

香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
澳洲運動創傷防護員證書(二級)
美國運動醫學學院認證私人教練
Certified Elite Rehab Trainer (Rehab Trainer, Australia)
Certified Sports First Aid and Injury Prevention (American Academy of Orthopaedic Surgeons)



施學明先生
Mr. SEE Hok-ming, Gary

英國 HCPC 註冊足病診療師 (Podiatrist)
香港中文大學運動醫學及健康科學理學碩士
澳洲運動創傷防護員證書(二級)



黃曉盈小姐
Ms. WONG Hiu-ying, Angel

首位香港女子體操代表參與奧運會(2012年倫敦奧運)
於倫奧場上創出「黃曉盈Angel上法」的動作
2011年於世界大學生夏季運動會體操比賽跳馬項目奪得季軍
香港浸會大學運動與休閒管理社會科學碩士
現於香港中文大學就讀運動醫學及健康科學理學碩士課程



王泰鴻醫生
Dr. WONG Tai-hung, John

心臟科專科醫生
澳洲蒙納殊大學內外及藥物全科榮譽學士
香港中文大學內科及治療學系榮譽臨床副教授



黃詠儀醫生
Dr. WONG Wing-ye, Clara

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系名譽臨床副教授
騰健骨科-運動醫學-康復中心骨科專科醫生



容啟怡小姐
Ms. YUNG Kai-ye, Kate

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師
註冊物理治療師
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
美國國家體能協會認可體能專家(CSCS, NSCA)
美國運動醫學會 體適能專家(HFS, ACSM)

主辦機構:



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

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



香港遊樂場協會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，自 2016 年 8 月起於全港 17 區推展賽馬會「動歷全城」創意體育計劃，為期三年。計劃目的為推廣新興運動，鼓勵市民探索全新運動領域，激發未知潛能。計劃第二年推廣的四項新興運動為棍網球、躲避盤、健球及棒球，簡單易學，能夠讓任何年齡的市民踏出健康第一步，隨時隨地體驗運動帶來的滿足和快樂。

計劃內容:



「新」動校園．運動體驗計劃

於中小學推行體驗班、校內比賽及遊戲攤位，為同學帶來「新」動體驗。由學校挑選參加者進行專業培訓，掌握基本技巧後，協助學校持續發展新興運動。完成計劃後，學校更可免費獲得該運動器材。



活「歷」街頭．新興運動日

無論商場或球場，一樣可以做運動！於週末到訪全港各區，以遊戲形式讓大眾體驗新興運動的樂趣。同場設有小型體驗班，講座及技巧示範，將新興運動資訊一網打盡。



動歷大使．義工網絡

現正招募各年齡層人士參與新興運動訓練，以協助本計劃於社區進行推廣。參加義工既可享受做運動的樂趣，又可推己及人。而特設的嘉許制度，更讓符合資格的義工有機會代表本會作境外交流。

義工類別：
• 親子組 (3歲或以上兒童且其家長) • 少年組 (6歲或以上)
• 青年組 (13歲或以上) • 長者組 (60歲或以上)



動歷快車 | Sports Express

全港獨一無二，結合了運動與科技 (AR-Augmented Reality 擴增實境) 的體感遊戲車，提供別具創意的遊戲學習模式。將於平日到訪學校，更會於各區不同地點停泊，向市民大眾提供服務，把「運動就是生活」的訊息宣揚出去。

如需更多信息，請參閱:



@HKPA.ISP

或下載



新動點 | Spot

痛博士
CELEBREX[®]
(CELECOXIB)
新一代消炎止痛藥 (COX-2 抑制劑)

強力阻截 腰背痛¹



全球銷量
醫生處方 **No.1**⁴

唯一獲美國FDA認可之
新一代COX-2抑制劑⁵

- 有效紓緩腰痛及關節痛¹
- 強效抑止急性痛楚，最快22分鐘見效²
- 對付慢性痛症，比傳統非類固醇止痛藥加胃藥*
出現腸胃不適機會少4倍³

痛博士乃醫生處方藥物，藥物副作用及反應可能因使用者的身體狀況及個別處方而有不同。詳情請向醫生或藥劑師查詢。*非子藥劑劑劑劑劑劑。

References: 1. Celebrex[®](Celecoxib) Prescribing Information, Pfizer Corporation Hong Kong Limited, version May 2012. 2. Cheung R., et al. Clin Ther. 2007;29(Suppl):696-610. 3. Chan PK, et al. Lancet. 2010 Jul 17;376(9736):173-9. 4. IMS sales data - Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs Worldwide, 2016Q2. 5. Shanon Hertz, FDA Consumer Health Information, US FDA, Sep 2010.



美國輝瑞科研製藥
香港鵬魚灣英皇道683號嘉里中心18樓
www.pfizer.com.hk 電話：2811 9711

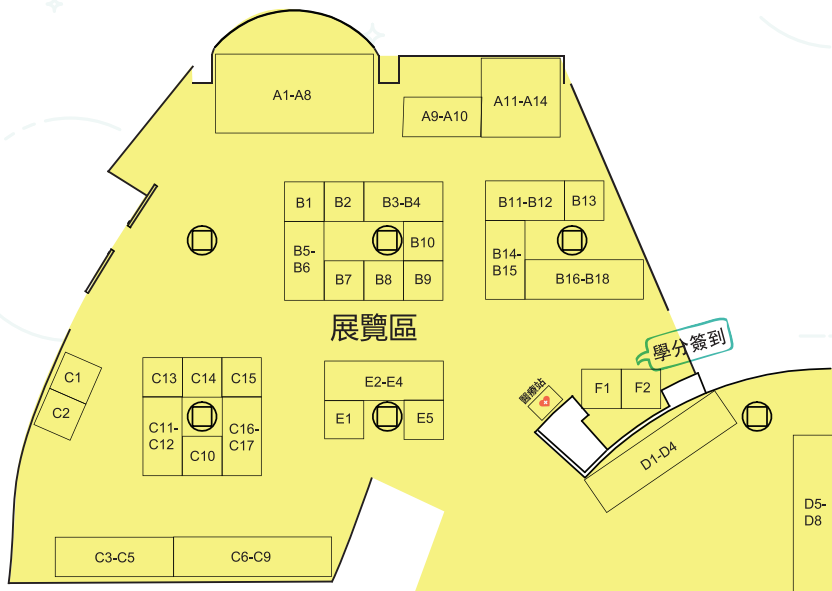
場地總覽



場地資訊

- 講台A - 互動講座及體驗
- 講台B - 運動與健康講座
- 展覽區
- 體驗班場地: 活動室 C 活動室 D 活動室 E 活動室 F
- 體驗班場地: 活動室 G
- 洗手間

展覽區平面圖



參展單位

- | | | | | | |
|---------|---|---------|--|---------|---|
| A1-A8 | lululemon | B11-12 | 美達醫藥香港有限公司
MEDA Pharmaceutical
Hong Kong Limited | C13 | 香港中文大學橄欖球隊
CUHK Rugby Team |
| A9-A10 | 武田藥品(香港)有限公司
Takeda Pharmaceuticals
(Hong Kong) Limited | B13 | 心漣心臟及腦血管中心
Pro-Cardio Heart &
Stroke Centre | C14 | 女生運動生活空間
Warm Up Girls |
| A11-A14 | Pacific Medical
Systems Limited | B14-15 | 力學矯正鞋墊中心
Sport Alignment Biomechanics
Insoles Centre | C15 | 活力肌健貼 Acti-Tape |
| B1 | 康美綜合治療中心
Wealth Joy Healthcare
Service Limited | B16-18 | 香港遊樂場協會
Hong Kong Playground
Association | C16-C17 | 保利安公司 Health Care & Co |
| B2 | 保誠保險有限公司
Prudential Hong Kong Ltd | B1 | AustSports | D1-D8 | 港協暨奧委會奧夢成真有限公司
SF&OC Sports Legacy
Company Limited |
| B3-B4 | Acecgt Group | C1 | weSport | E1 | 香港運動心理學會
Hong Kong Society of
Sport & Exercise Psychology |
| B5-B6 | 美國輝瑞科研製藥
Pfizer Corporation
Hong Kong Limited | C2 | 香港棒球總會
Hong Kong Baseball
Association | E2-E4 | 香港冰球訓練學校 / 香港業餘冰球會
Hong Kong Academy of Ice
Hockey / Hong Kong Amateur
Hockey Club |
| B7 | 運動前線 Sportsline | C3-C5 | 香港棍網球總會
Hong Kong Lacrosse
Association | E5 | 美中互利香港有限公司
Chindex Hong Kong Limited |
| B8 | 博能(香港)有限公司
Polar Electro HK Ltd | C6-C9 | Coach Us | F1-F2 | 香港中文大學運動醫學團隊
CUHK Sports Medicine Team |
| B9 | 精英運動有限公司
ATHELITE SPORTS
LIMITED | C10 | 香港中文大學跆拳道隊/空手道隊*
CUHK Taekwondo Team / Karate Team | | |
| B10 | 普康醫學儀器有限公司
Pro-Med Technology Ltd. | C11-C12 | *特別鳴謝香港中文大學體育部
講師何偉強先生協助安排 | | |

感謝支持SMART Fun Day 運動醫學日2017

主辦機構



**CUHK SPORTS
MEDICINE**
中大運動醫學

協辦機構



支持機構



HKCCO 香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

香港精英運動員協會
Hong Kong Elite Athletes Association



特別鳴謝



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



感謝支持SMART Fun Day 運動醫學日2017

贊助商及參展商



學分 (Accreditation)



按字母順序排列 (A-Z)

特別鳴謝



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

何善衡慈善基金會有限公司慷慨資助香港中文大學運動醫學及科學研究中心之「運動醫學發展及教育計劃」，大力推動運動醫學教育及發展。每年一度的SMART Fun Day運動醫學日（前身為「SMART Convention & Expo運動醫學及康復科技會議暨博覽」）是此計劃重點教育項目之一。