

講座節目表 - Day 1

10



節目簡介



講者簡介

10月14日 星期六

Health Seeker
健康收風站



講台A：

運動醫學與健康講座

🕒 時間	📅 節目	👤 講者
10:00 - 10:20	人體骨骼肌肉解剖入門班	岑幸貞小姐
10:20 - 10:40	肩周炎全面睇	羅英勤醫生
10:40 - 11:00	亞運物理治療師的日與夜	梁穎晶小姐
11:00 - 11:20	矛盾拆解：關節勞損 x 運動訓練	吳曦倫醫生
11:20 - 11:40	扁平足兒童適合運動嗎？	李揚立之醫生
11:40 - 12:30	小休	
12:30 - 13:00	開幕典禮	
13:00 - 13:40	焦點講座 收服運動場上情緒怪獸！	雷雄德博士 盧綽蘅女士 精英運動員
13:40 - 14:00	運動心理 X 應付壓力：由淺入「心」	盧綽蘅女士 (香港運動心理學會)
14:00 - 14:20	體驗靜觀練習 改善身心健康	李錦培醫生
14:20 - 14:40	小休	特備節目：EMME少數族裔天團・Jazz Funk 及尼泊爾融合舞蹈表演 地點：一樓大會登記處
14:40 - 15:00	健心護心 從運動開始	
15:00 - 15:20	健身新手迷思：器械健身VS徒手運動訓練？	阮兆綸先生
15:20 - 15:40	醫生，我腳掙痛	凌家健醫生
15:40 - 16:00	筋膜人體地圖	邱啟政先生
16:00 - 16:20	小休	
16:20 - 16:40	保持腦精靈的最佳飲食法	鍾素珊博士
16:40 - 17:00	人到中年肩頸痛 - 逐一破解迷思	尹希文醫生
17:00 - 17:20	現代人咁鬼忙 健康速食推介	潘德翹先生
17:20 - 17:40	運動王者都會傷！讓非洲人認識運動醫學	陳藹晴小姐 鍾沛彥先生 胡匡澄先生 姚晉軒先生 周天翼先生

10月14日 星期六

Sports Lover
運動加油站

講台B :

互動講座及體驗

時間	節目	講者
10:00 - 10:40	運動快靚正 - 高強度間歇訓練 (HIIT)	黃顯偉先生
10:40 - 11:00	自言自語就可以克服心魔?	李軒宇博士 (香港運動心理學會)
11:00 - 11:20	禪柔運動初體驗 (Gyrotonic®)	岑幸貞小姐
11:20 - 11:30	小休	
11:30 - 12:10	「舞」病「舞」痛 (Dance your pain away)	劉蔚彥小姐
12:10 - 12:30	TOP 筋 - 筋骨柔軟大挑戰	李韋煜博士
12:30 - 13:40	開幕典禮暨焦點講座 (轉播)	
13:40 - 14:00	小休	特備節目: EMME少數族裔天團 - Jazz Funk 及尼泊爾融合舞蹈表演 地點: 講台B
14:00 - 14:20	愛運動 愛音樂 - 秒速 Classroom 變 Party Room	黃婷小姐
14:20 - 14:40	預防運動創傷 x 有姿勢, 有實際	邱啟政先生
14:40 - 15:00	「快狠準」全方位訓練	歐陽嘉謙先生
15:00 - 15:20	NMN 的迷思	鍾素珊博士
15:20 - 15:40	認識 PNF 本體感覺神經肌肉促進法	余天啓先生
15:40 - 15:50	小休	
15:50 - 16:30	瑜伽療癒篇 解救頸背痛	譚穎恩小姐
16:30 - 17:10	拉筋運動, 踢走腰酸背痛!	畢穎欣小姐
17:10 - 17:30	擺脫步步驚心 - 足底筋膜炎	趙嘉俊先生



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, 並讓座予有需要人士。

Workshop 體驗班

- Day 1



12



體驗班



講者簡介

10月14日 星期六



	📍 活動室C	📍 活動室D	📍 活動室E	📍 活動室F
🕒 時間	靈肌一動 Get Set GO !	身心健康好 Easy	運動體驗 on Fire	身心靈 Level Up
10:00 - 10:40	舒痛伸展瑜伽班 Passion Sports	聲音療癒體驗 - 頤舄 Metime Concept Yoga	陰瑜伽 (A) 彭子軒先生	靜觀伸展 關詩敏女士
11:00 - 11:40	太極運動醫學： 平衡身心，促進健康 黃顯偉先生	肩頸繃緊痛症 舒緩訓練 雷綺珊小姐	雙人瑜伽 Double up 彭子軒先生 & 羅嘉穎小姐	放鬆身心靈 - 寰宇瑜伽 Universal Yoga Mantra Yoga
11:50 - 12:30	恢復掌握： 跑步和健行後的 主動恢復 陳嘉慧小姐	女生保養， 從筋膜開始 亞洲運動及 體適能專業學院		普拉提入門 Mantra Yoga
15:00 - 15:40	運動貼紮工作坊 上肢篇 (A) 黃淪昀小姐 & 朱卓銳先生	運動貼紮工作坊 下肢篇 (A) 黃煥程先生 & 劉愷憧小姐		新興運動體驗 - 只准行、不准跑？ 男女老幼皆宜 的健步足球 (A) Chinese YMCA of Hong Kong
16:00 - 16:40	運動貼紮工作坊 上肢篇 (B) 黃淪昀小姐 & 朱卓銳先生	運動貼紮工作坊 下肢篇 (B) 黃煥程先生 & 劉愷憧小姐		彈力帶訓練 黃希文小姐



講座節目表 - Day 2

14



節目簡介



講者簡介

10月15日 星期日

Health Seeker
健康收風站

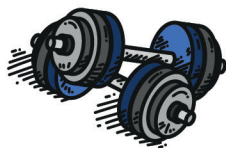


講台A :

運動醫學與健康講座

🕒 時間	📅 節目	👤 講者
10:00 - 10:20	強化膝頭小貼士 簡單輕易人人知	董彥儒小姐
10:20 - 10:40	跑步都整親？！點算好？	魏志榮先生
10:40 - 11:00	運動與心理：操 fit 之餘也要善待自己	黃茗瑜博士
11:00 - 11:20	恒常運動無難度 運動心法「鐵三角」	莫鑑明博士
11:20 - 11:40	精明訓練方法 減低受傷機會	黃思瀚先生
11:40 - 12:00	妙用運動科學 橫渡英倫海峽	陳利先生
12:00 - 12:20	推拿「推」出好心情	鄭淨淘小姐
12:20 - 12:40	智能健身，科學訓練！	李韋煜博士
12:40 - 13:00	小休	
13:00 - 13:20	中醫運動養生之道：氣虛、濕重、疲勞點算好	何欣博士
13:20 - 13:40	要瞓得好，先要食得好	林思為小姐
13:40 - 14:00	常見上肢運動創傷 筋腱問題你要知	黃詠儀醫生
14:00 - 14:20	小休	
14:20 - 14:40	預防十字韌帶受傷 不只要操 fit 膝頭	周順達先生
14:40 - 15:00	擺脫痛症：自救三大原則	金敬天先生
15:00 - 15:20	運動飲品補給策略及自製貼士	吳文琦小姐
15:20 - 15:40	小休	
15:40 - 16:00	久坐Pat Pat 痛原來都關繩肌事？	鄭凱恒小姐
16:00 - 16:20	運動恢復策略：瞓得足 身體才會好	雷雄德博士
16:20 - 16:40	中年人抗老化增肌與伸展保健方案： 挑戰年齡，綻放活力	黃顯偉先生
16:40 - 16:50	閉幕致辭	容樹恒教授





15

10月15日 星期日

Sports Lover
運動加油站



講台B :
互動講座及體驗

🕒 時間	📄 節目	👤 講者
10:00 - 10:40	早晨郁一郁	何永鏗先生 (One Plus Wellness Fitness Studio)
10:40 - 11:00	跳出框框 極限運動 - 抱石	鄭穎儀小姐
11:00 - 11:20	「肩」係膊頭痛 (黏連性關節囊炎)	方顯勳先生
11:20 - 11:30	小休	
11:30 - 12:10	不要讓「脊柱側彎」阻止你做運動	金敬天先生
12:10 - 12:30	阿媽唔識踩單車...點樣可以親子單車樂?	周志清博士
12:30 - 12:50	功能性訓練 健康 Level Up!	馮兆芑先生
12:50 - 13:20	呼吸不對, 腰背受罪	李永業先生
13:20 - 13:50	邊個先喺? 靜態伸展 VS 動態暖身	李榮瀚博士
13:50 - 14:10	肌肉放鬆方法	柳家祺先生
14:10 - 14:20	小休	
14:20 - 15:00	舒緩下背痛 X 普拉提運動	鄭恩慰小姐
15:00 - 15:40	退化膝頭「喀喀聲」, 運動係最正	羅子韜先生
15:40 - 16:00	運動員分享: 沒有不可能 - 亞殘運知多啲	聶建軍先生
16:00 - 16:20	運動恢復小法寶 - 運動補充劑	吳文琦小姐



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, 並讓座予有需要人士。



Workshop 體驗班

- Day2

16



體驗班



講者簡介

10月15日 星期日

	📍 活動室C	📍 活動室D	📍 活動室E	📍 活動室F
🕒 時間	靈肌一動 Get Set GO !	身心健康好 Easy	運動體驗 on Fire	身心靈 Level Up
10:00 - 10:40	Foam Roller 筋膜放鬆碌一碌 馬俊昌先生	改善腰酸背痛 有辦法 (A) 林嘉舜先生	剛柔並重柔力球 香港柔力球總會	運動貼布速成班 (足底痛, 肌肉受傷) 何揚柏先生
11:00 - 11:40	居家健身 Power Up 何永鏗先生 (One Plus Wellness Fitness Studio)	Karate x Fitness 競技空手道工作坊 (A) 競技空手道中心	輕鬆上手輕排球 (A) 香港輕'氣'排球總會	肌肉拉傷點算好? 何揚柏先生
12:00 - 12:40	高強度間歇 (HIIT) 訓練動『肌』 何永鏗先生 (One Plus Wellness Fitness Studio)	Karate x Fitness 競技空手道工作坊 (B) 競技空手道中心	輕鬆上手輕排球 (B) 香港輕'氣'排球總會	新興運動體驗 - 只准行、不准跑? 男女老幼皆宜 的健步足球 (B) Chinese YMCA of Hong Kong
14:00 - 14:40	「不倒翁」訓練教室 羅家熙先生	輕鬆放鬆膝關節 陳國豪先生	眼明手快躲避盤 Sports Hunter	陰瑜伽 (B) 盧淑穠小姐
15:00 - 15:40	運動恢復按摩 黃迎新先生	踢走頸緊膊痛小教室 李蔡瀚博士	改善腰酸背痛 有辦法 (B) 李光浩先生	瑜伽伸展 盧淑穠小姐

