

## 「了解和評估您的大腦健康：預防和護理指南」講座

主講嘉賓：郭志銳教授 (香港中文大學內科及藥物治療學系)

講座內容：

### 1. 為什麼大腦健康很重要

- 維持大腦健康對整體身心健康的重要性
- 影響大腦健康的關鍵因素
- 通過早期診斷與干預措施，可以主動減緩退化的速度，幫助您迎接精采的人生第二篇章

### 2. 評估您目前的大腦健康

- 大腦健康評估可以幫助識別早期的認知缺陷和衰退的症狀
- 需要注意的早期跡象以及何時尋求專業人士的建議

### 3. 預防：如何保護與增強大腦健康

- 生活方式與習慣的改變可以降低認知功能衰退的風險
- 恰當的補充劑、運動、營養和大腦刺激可以讓大腦更加健康

### 4. 大腦健康的護理與支持

- 瞭解更多資訊與治療選擇
- 如何在需要時獲得更加專業的照護

### 5. 問答環節



郭志銳教授



對象：中大職協會員 及 中大教協會員

日期/時間/地點：2025年3月24日(星期一) / 13:00 至 13:50 / 富爾敦樓 307 室活動室

截止日期：2025年3月14日(星期五)

費用：會員/家屬 – 免費\* 每位參加者需繳付港幣 20 元正，用以  
(1) 留位按金，簽到後將退回 或 (2) 訂購午餐一份 (三文治一份及飲品乙盒)

### 「腦部健康」講座 ~ 報名表格

本人擬參加於 2025 年 3 月 24 日(星期一) 舉辦「腦部健康」講座。

如附上 **支票(抬頭請寫「香港中文大學職員協會」)**，請交回富爾樓 308 室職協會所關小姐 / 林小姐；

如付現金，請親臨職協辦理；或 **銀行入數: 恆生銀行 293-282828-001 (STAFF ASSN OF CUHK)**

**\*\*\*使用銀行櫃檯入帳，將收取\$30 銀行服務費\*\*\***

會員/家屬姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_ 部門：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

現金 \_\_\_\_\_ 或  支票號碼：\_\_\_\_\_ (請在適當位置加 ✓ 號)

附上\$20 用以: (只選擇以下其中一項)

留位按金，簽到後退回 或  訂購午餐一份 (三文治一份及飲品乙盒)

查詢電話：3943 0806 傳真：2603 6363 WhatsApp：9188 8758 電郵：staff-association@cuhk.edu.hk 辦公時間：星期一至五 11:00 – 18:00