

健康老齡講座系列

「保持強壯，延年益壽：肌肉健康」講座

還記得以前輕鬆提著購物袋或與孫子玩耍的時光嗎？隨著年齡增長，我們的身體會自然發生變化，但好消息是，我們可以採取積極的措施來保持肌肉的強壯與健康！本次講座旨在為您提供實用的工具和知識，幫助您維護肌肉健康，保持強壯，享受活躍而獨立的退休生活。請記住：每天付出一點努力，就能顯著改善您的力量、健康和整體生活質量。我們一起努力，讓您保持行動力、充滿活力，盡情享受生活的美好！我們期待在講座中與您見面！

主講嘉賓：郭志銳教授 (香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系)

本次講座將涵蓋以下主題：

- **為什麼強壯的肌肉很重要**
強壯的肌肉不僅僅是為了提重物，還是整體健康和行動力的重要基礎。
- **運動的力量**
發掘簡單有效的方法，在任何年齡都能增強和維持力量。
- **為肌肉補充營養**
學習哪些飲食可以維持肌肉的健康，讓它們保持最佳狀態。
- **預防跌倒**
提供實用的技巧，幫助您保持穩定、平衡，並自信地行走。
- **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 2025 年 8 月 25 日 (星期一) / 13:00 至 13:50

地點： 富爾敦樓 307 室活動室

截止日期： 2025 年 8 月 15 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)

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