

「腸-腦-皮膚鐵三角」：

平衡腸道微生態，改善情緒及皮膚健康」講座

嘉賓：腸道微生態資深講師主講

講座內容：

1. 腸道健康與腦部有什麼關係？
2. 腸道微生態失衡如何影響情緒健康？
3. 腸道中的益生菌能合成關鍵神經傳導物質，如血清素和多巴胺，這些物質對情緒調節至關重要。
4. 腸道健康與皮膚有什麼關係？
5. 腸道微生態失衡如何影響皮膚健康？
6. 腸道微生態通過影響免疫反應、炎症和皮膚屏障功能來影響皮膚狀況。
7. 如何由腸道做起，守護情緒及皮膚健康。
8. 維持腸道微生態平衡對情緒及皮膚健康十分重要。
9. 恰當的益生菌補充劑、運動和營養可以平衡腸道微生態，令身心更加健康。
10. 如何選擇合適的益生菌補充劑？
11. 問答環節。



對象：中大職協會員及中大教協會員 (每位參加者將獲贈腸道益生菌 7 天試用裝乙份)

日期/時間/地點：2025 年 5 月 21 日 (星期三) / 13:00 至 13:50 / 李兆基樓 LT1 室

截止日期：2025 年 5 月 14 日 (星期三)

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)

「腸-腦-皮膚鐵三角: 平衡腸道微生態，改善情緒及皮膚健康」講座 ~ 報名表格

本人擬參加於 2025 年 5 月 21 日(星期三) 舉辦「腸道健康」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