香港中文大學職員協會　香港中文大學教師協會

「智慧選擇保健品講座：益生菌｜蛋白質｜中醫體質分析」

主講嘉賓：關海山教授 (香港中文大學生命科學榮休教授)



關海山教授

講座內容：

1. 你真的選對保健品了嗎？🤔

在忙碌的學習與工作生活中，越來越多人開始補充益生菌與蛋白質，
但👉「選對」比「有吃」更重要！

2. 這場講座將帶你一次掌握👇

🦠 如何挑選真正有效的益生菌（不是越多越好！）

💪 蛋白質補充的常見誤區（你可能每天都在犯）

🌿 中醫體質分析如何幫助你做到個人化營養

🧪 現場教育體驗：中醫四診儀*示範（了解你的體質類型！）*由「健康工房」贊助

3. 結合現代營養科學＋中醫智慧，讓你從「跟風補充」➡「精準健康管理」

4. 附加亮點：親身了解「望聞問切」如何結合科技應用

✨一起建立更聰明的健康選擇 💡

5. 問答環節 (由神祕嘉賓講解)

對象： 中大職協會員/中大教協會員及家屬

日期/時間/地點： 2026 年 5 月 4 日 (星期一) / 13:00 至 13:50 / 富爾敦樓 307 室活動室

截止日期： 2026 年 4 月 28 日 (星期二)

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）

「智慧選擇保健品講座」 ~ 報名表格

本人擬參加於 2025 年 5 月 4 日(星期一) 舉辦「智慧選擇保健品講座」。

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