



9/10



屯門
地區康健中心
Tuen Mun
District Health Centre



營運機構
Operator

區醫局香港分處
District Health Centre



運動創傷預防系列：

如何預防跑步相關的受傷？

10月9日(星期一) 晚上7:00 – 晚上8:00

講者：中國香港運動醫學及科學學會

運動創傷防護員委員會委員阮兆綸先生

形式：實體 + 線上直播





1/12



屯門
地區康健中心
Tuem Mun
District Health Centre

營運機構
Operator



基督教香港信義會
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong



體適能鍛鍊系列：

如何透過力量和 體能訓練改善跑步表現？

12月1日(星期五) 晚上7:00 – 晚上8:00

講者：中國香港運動醫學及科學學會
肌力及體適能委員會秘書陳宇欣小姐

形式：實體 + 線上直播





8/11



屯門
地區康健中心
Tuen Mun
District Health Centre

香港康樂
Openwork



香港康樂
Openwork



體適能鍛鍊系列：

行山運動醫學

11月8日(星期三) 晚上7:00 – 晚上8:00

講者：中國香港運動醫學及科學學會

運動物理治療師委員會委員鍾惠文博士

形式：實體 + 線上直播

