





## 簡 介

成年人的肌肉量於五十歲後每年減少1至2%，而六十歲後的肌肉量流失更達3%。肌肉與骨骼同出一轍，骨質疏鬆與肌肉流失都有質與量的界定。「肌少症(Sarcopenia)」與II型白肌纖維在老年期流失有關。由於肌力及爆發力倒退，長者(尤其是八十歲或以上的)出現慢性及股骨折斷的機會率增加。因此，踏入五十歲後的朋友，應該更多關注肌肉骨骼健康，及早開始阻力訓練。

## 程 序

**19:00-19:15**  
登記及進場

**19:15-19:30**  
開幕儀式

**19:30-20:15**  
講座：**研究「大」發現-肌少症與阻力訓練**

講者：蕭明輝博士 (中國香港體適能總會執行委員、香港理工大學醫療科技及資訊學系副教授及副系主任)

**20:15-20:45**  
經驗分享：**「肌」本法訓練班的服務推廣**

講者：陳敏璇小姐 (香港中華基督教青年會協調幹事)及訓練班團隊

**20:45-21:00**  
問答及總結

主持：  
中國香港體適能總會  
培訓及教育委員會代表

語言：粵語  
費用：全免

## 報 名 方 法

1. 致電2838-9594報名 (留下姓名、聯絡電話及電郵)；
2. 電郵info@hkpfa.org.hk (留下姓名及聯絡電話)；
3. 親臨本會辦事處報名(地址：九龍尖沙咀山林道9至11號卓能中心17樓)。

註：

- ⇒本會歡迎以團體形式留位，煩請留下聯絡人姓名、電話及電郵。
- ⇒截止日期：2017年4月17日 (名額200人，先報先得)。
- ⇒本會辦公時間：星期一至五10:00至19:00；星期六10:00至13:00
- ⇒報名後，敬請依時出席，本會不作另行通知。