

中大校友會聯會主辦

「郁」多啲、精神啲、專心啲、成績就好啲：
專家教路輕鬆養成運動習慣

2025 學術講座

「郁」多啲、精神啲、專心啲、成績就好啲：

專家教路 輕鬆養成 運動習慣

17/5/2025 (六)
11:00 AM - 12:30PM

香港中文大學
康本國際學術園
2號演講廳

講者



楊穎敏教授
中大市場學系副教授



沈劍威教授
中大體育運動科學系副教授

體育運動科學系「操肌教授」
即場示範「郁身郁勢」

主持

專業知識
分享

運動環節

現場Q&A

立即報名



李致和博士
中大校友會聯會會長

查詢：aa-federation@alumni.cuhk.edu.hk



香港中文大學校友會聯會
The Federation of Alumni Associations of
The Chinese University of Hong Kong

中大校友會聯會主辦

「郁」多啲、精神啲、專心啲、成績就好啲： 專家教路輕鬆養成運動習慣

現代生活節奏緊湊，無論係學生定上班族，長時間坐喺書枱或辦公桌前，容易令身體同精神都感到疲憊。其實，適量運動唔單止可以強身健體，更可以提升精神狀態、專注力同學習效率！立即參加「『郁』多啲、精神啲、專心啲、成績就好啲：專家教路輕鬆養成運動習慣」講座，由中大教授分享專業運動知識，助你輕鬆掌握將運動融入日常生活的秘訣！

日期	2025 年 5 月 17 日 (六)
時間	上午 11:00 - 中午 12:30
地點	香港中文大學康本國際學術園地下 2 號演講廳 (LT2)
講座內容	<ul style="list-style-type: none">• 分享專業運動知識• 即場示範「郁身郁勢」• 互動問答環節 (Q&A)
講者	<ul style="list-style-type: none">• 中大教育學院副院長 (本科課程)、體育運動科學系副教授 沈劍威教授• 中大商學院市場學系副教授 楊穎敏教授
主持	中大校友會聯會會長 李致和博士
報名	請按此處

期待您的參與，讓我們一起動起來！

如有查詢，請電郵至 aa-federation@alumni.cuhk.edu.hk