



**CUHK SPORTS
MEDICINE**
中大運動醫學

COVID 19 & Sports Medicine

- Health & Fitness enhancement

Prof. Patrick Shu-Hang YUNG 容樹恒教授

- Chairman & Chief of Sports Medicine, Faculty of Medicine, Dept. of O&T, The Chinese University of Hong Kong (CUHK)
 - President, Asian Federation of Sports Medicine
- President, Hong Kong Association of Sports Medicine & Sports Science

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital



Who am I?

- 1994: CUHK MBChB Graduate
- 1995-2004: Medical Officer, PWH O&T
- 2004-2008: Associate Consultant, PWH O&T
- 2008-2016: Consultant, PWH O&T
- 2016-2018 Professor, Dept of O&T, CUHK
- 2018 Chairman, Dept of O&T, CUHK

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



(1983-2021)

香港中文大學矯形外科及創傷學系
Dept. of Orthopaedics & Traumatology
Faculty of Medicine, CUHK
Chairmen since 1983



香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital



**Dept. of
Orthopaedics & Traumatology**
Faculty of Medicine, CUHK
(1983-2021)



CUHK Sports Medicine



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

**CUHK SPORTS
MEDICINE**
中大運動醫學



威靈斯頓王醫院
Prince of Wales Hospital

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital

CLINICAL (PWH & AHNH)



- 1 Professor, 1 Consultant, 2 Assistant Professors, 1 Associate Consultant, 2 Resident
- PWH & AHNH Orthopaedic Sports Medicine Team
- ~8000 Outpatients/year
- ~2000 New Cases/year
- ~600 Elective Operations/year
- ~350 Knee Anterior Cruciate Ligament (ACL) reconstructions/year (Most commonly performed Elective surgery in Orthopaedics in PWH/AHNH, ~1/5 of ACL operations in public hospital in HK)
- Taking care 1000 Elite Athlete of HK team with collaboration of HK Sports Institute

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

TEAM PHYSICIAN



Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

Sports Medicine in Community



CUHK SPORTS MEDICINE
中大運動醫學

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.



Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.



運動創傷防護員課程(3天)
Sports Trainer Course (3-days)

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.



What have we done for our Athletes during COVID 19??

Situation of COVID 19 - Hong Kong



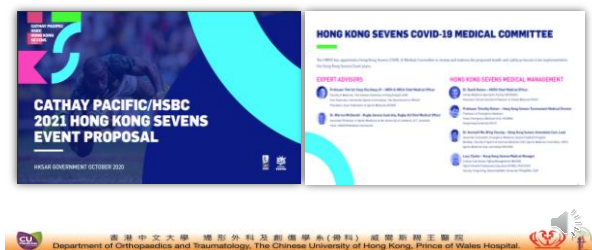
Hong Kong Professional Football



Nothing is impossible.....



Preparation for 2021 Hong Kong 7's





Situation of COVID 19 - Hong Kong



LCSD Closed all Sports Facilities!!!

【武漢肺炎】康文署轄下設施明起關閉 本地體育賽事或停擺



香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

Community Work & On Field Sports Team Supporting Service

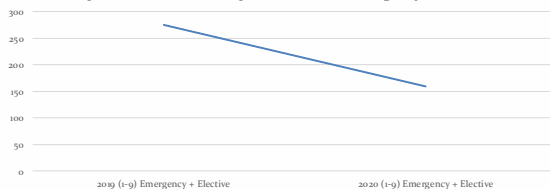
CUHK SPORTS MEDICINE
中大運動醫學



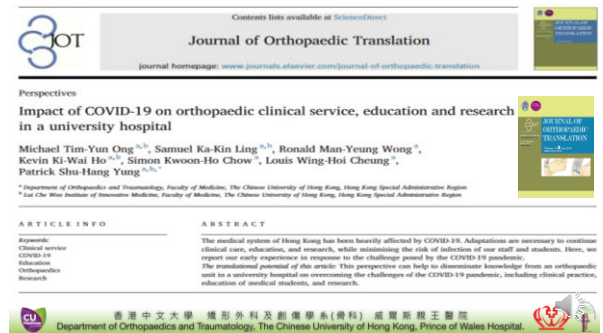
香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

How did COVID 19 affect our clinical service?

Operations in PWH for Sports Medicine (Emergency + Elective)



香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威靈斯頓王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.



媒體訪問及網上抗疫資訊(Media & Public Education)



影片製作 (VIDEO PRODUCTION)



「同心合力，留家抗疫」影片 for HK People CUHK O&T SportsMed x 香港運動員

March 2020

聯同42位來自18個不同運動項目的香港精英運動員，呼籲市民大眾

聯同香港精英運動員及 Dr Duno

製作了一系列防疫教育短片

《疫·能運動》



香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威爾斯親王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

《同心合力 留家抗疫》打氣短片



- 中大運動醫學團隊與同儕也來自18個不同運動項目的香港精英運動員製作了一段打氣短片，呼籲市民大眾「同心合力，留家抗疫」！



按此觀看影片

《同心合力 留家抗疫》打氣短片

- 本地媒體廣泛報導
- 為社會帶來正能量



《疫·能運動》教育短片



《疫・能運動》教育短片

清潔及預防篇：沖廁時蓋廁板



方誠義 (籃球)



Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

《疫・能運動》教育短片

清潔及預防篇：正確洗手步驟



江雯儀 (劍擊)



Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

《疫・能運動》教育短片

清潔及預防篇：歸家後清潔步驟



楊睿麒 (籃球)

鄭凱恒 (東方龍獅球隊物理治療師)



Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

《疫・能運動》教育短片

口罩篇：如何暫存和棄掉口罩？



鄭景亮、江卓權 (沙排)

顏昌鴻、楊秀美 (排球)



Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

《疫・能運動》教育短片

口罩篇：如何正確戴口罩？



李嘉維 (空手道)

吳顯元、黃曉盈 (體操)



Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

《疫・能運動》教育短片

特別篇：正確使用公筷



傑志足球員：

王振鵬、Mark Swainston、羅梓駿



Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

《疫·能運動》教育短片

特別篇：上班族抗疫貼士

葉鴻輝 (足球)
黃學穎 (物理治療師)

Dr Dumo 動畫小貼士



按此觀看影片

賽馬會「肌」不可失大行動for Middle Age & Young Old
CUHK O&T Sports Med x HKBU SPE

團隊挑選了一部分由運動醫學醫生、物理治療師、體育及運動學系教授等精心設計的「有肌健康操」運動短片，並上載到社交媒體，希望與專心抗疫之族，幫助他們「有肌」健康！

熱身篇

「有肌健康操」

伸展篇

香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) 威爾斯親王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital

賽馬會「肌」不可失大行動 - 運動課堂

- 香港中文大學矯形外科及創傷學系運動醫學團隊與香港浸大學許士芬博士健康研究中心携手合作，在香港賽馬會慈善信託基金的慷慨捐助下，為本港中老年人推出了「賽馬會「肌」不可失大行動」的計劃。
- 由運動醫學醫生、物理治療師、體育及運動學系教授等組成的項目團隊精心製作了一系列的運動短片，教授「有肌健康操」，鼓勵長者多做伸展運動及阻力訓練，以增加關節活動度及減慢肌肉流失。
- 為鼓勵長者居家抗疫，多做家庭運動，團隊特意挑選了一部分教學示範短片上載到社交媒體，希望長者同心抗疫之餘，能助他們「有肌」健康！



賽馬會「肌」不可失大行動 - 運動課堂

「有肌健康操」



熱身篇



星級有肌大使 - 洪松蔭



按此觀看影片

賽馬會「肌」不可失大行動 - 運動課堂

「有肌健康操」



伸展篇



星級有肌大使 - 洪松蔭



按此觀看影片

賽馬會「肌」不可失大行動 - 運動課堂

「有肌健康操」



「肩頸鬆一鬆」



星級有肌大使 - 洪松蔭



按此觀看影片

「在家運動」教學影片 for Elderly CUHK O&T Sports Med x 香港運動員x中大腦神經科

【在家運動・睡前瑜珈篇】

由香港精英劍擊運動員

Vivian Kong 江美儀 提供教學影片

【在家運動・無障礙篇】

由註冊物理治療師黃學穎為中風及柏金遜病病友設計的全身運動和軀身示範



香港中文大學 矯形外科及創傷學系(骨科) - 威靈斯親王醫院
Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital

運動齊抗疫 - 「在家運動」

在家運動



初階篇



香港精英運動員協會主席 陳念慈



按此觀看影片

運動齊抗疫 - 「在家運動」

在家運動



長者家居伸展篇



註冊物理治療師 黃學穎



按此觀看影片

運動齊抗疫 - 「在家運動」

在家運動



睡前瑜珈篇



香港精英劍擊運動員 江美儀



按此觀看影片

運動齊抗疫 - 「在家運動」

在家運動



中度運動篇



香港精英羽毛球運動員 伍家朗



按此觀看影片

運動齊抗疫 - 「在家運動」

在家運動



中度運動篇



香港精英運動員協會副會長 倪文玲



按此觀看影片

運動齊抗疫 - 「在家運動」

在家運動



全身運動篇



香港精英體操運動員 石偉雄



按此觀看影片

SMART Fun Day 2020



Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

SMART Fun Day 2020



Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

Dare to Dream. 新常態



Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.

Useful links

- 「同心合力，留家抗疫」及《疫·能運動》系列
https://youtube.com/playlist?list=PLU2EonNmFZWUKs8MsLRxsZeJV_OoZTw
- Musfit 有肌健康操
<https://www.facebook.com/watch/378921606065759/2461253840643376>
- 護腦維智 同行抗疫 playlist
<https://youtube.com/playlist?list=PLHwZhyZojvnTi2HxJizQeZQeax-jwUoPY>



Thank you!

Clinical Service
臨床服務

Community Service
社區服務

Scientific Research
科學研究

Education
教育

Education
教育

Love Sports

CUHK SPORTS MEDICINE
中大運動醫學

Play Smart

Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital.