

BHAT 台灣生物等同性荷爾蒙學會 2025 年度學術研討會
Hormone and Musculoskeletal Health
荷爾蒙與骨骼肌肉健康

★ 會議時間：2025 年 9 月 7 日 (星期日) 9:25-17:30

★ 會議地點：IEAT 國際會議中心 10 樓 1002 會議室 (臺北市中山區松江路 350 號)

時間	主題	講者	座長
0900-0925	報到時間		
0925-0930	理事長致詞	唐雲華理事長	
0930-1020	HRT 與骨骼肌肉健康	陳芳萍教授	徐明義教授
1020-1030	Q&A 時間		
1030-1050	中場休息		
1050-1140	BHRT 與骨骼肌肉健康	吳佳鴻醫師	唐雲華理事長
1140-1150	Q&A 時間		
1150-1200	全體大合照		
1200-1330	午休時間/會員大會/理監事會議		
1330-1420	從疼痛到突破：運動醫學打造	林頌凱醫師	王偉全監事
1420-1430	無痛人生的關鍵		
	Q&A 時間		
1430-1440	中場休息		
1440-1530	男性荷爾蒙與骨骼肌肉健康	邱鴻傑醫師	劉家駒教授
1530-1540	Q&A 時間		
1540-1550	中場休息		
1550-1710	增肌減脂與預防肌少症 運動營	陳淑子營養師	呂美寶理事
1710-1720	養		
	Q&A 時間		
1720-1730	Closing	唐雲華理事長	

備註：直播課程簽到及簽退規範

線上學員如有積分需求，需完成線上簽到退- (合計 3 次-早上、下午課程開始簽到、下午簽退) 及一併或「課後需填寫滿意度問卷完成」，方能給予積分。

BHAT台灣生物等同性荷爾蒙學會

2025年度學術研討會

Hormone and Musculoskeletal Health
荷爾蒙與骨骼肌肉健康

課程資訊

授課日期	114年9月7日(星期日)	時間	09:30 - 10:30
講師姓名	陳芳萍		
主講題目	HRT 與骨骼肌肉健康		
課程摘要 (200-500字)	雌激素直接或間接調節骨骼和骨骼肌的代謝。因此，更年期後可能會出現骨骼強度和肌肉質量的下降，導致骨質疏鬆症和肌肉減少症。此外，骨骼和肌肉在解剖學和功能上都密切相關，甚至具有相似的影響因素。許多研究揭示了骨骼-肌肉在整個生命週期中都存在著串擾。因此，更年期荷爾蒙治療對更年期女性的影響值得關注。		

BHAT台灣生物等同性荷爾蒙學會

2025年度學術研討會

Hormone and Musculoskeletal Health 荷爾蒙與骨骼肌肉健康

課程資訊

授課日期	114年9月7日(星期日)	時間	10:50 - 11:50
講師姓名	吳佳鴻		
主講題目	BHRT 與骨骼肌肉健康		
課程摘要 (200-500字)	<p>實證顯示，荷爾蒙對於整體身心健康、代謝、免疫、骨骼肌肉健康至關重要。然而，隨著年紀增長，體內荷爾蒙濃度逐漸衰退，男性進入更年期後，以及女性進入更年期及停經階段，荷爾蒙濃度降到最低，會對身心、代謝、心理健康、骨骼肌肉健康造成許多負面影響。在骨骼肌肉健康方面，骨質疏鬆與肌少症是關乎年長者健康的重要課題。步入超高齡社會的台灣，如何做好預防保健、避免失能，是當務之急，而生物等同性荷爾蒙補充療法(BHRT)在其中是扮演重要角色。</p>		

Hormone and Musculoskeletal Health
荷爾蒙與骨骼肌肉健康

課程資訊

授課日期	114年9月7日(星期日)	時間	13:30 - 14:30
講師姓名	林頌凱		
主講題目	從疼痛到突破：運動醫學打造無痛人生的關鍵		
課程摘要 (200-500字)	<p>「更快、更高、更強、更團結」是奧運會的格言，是從事競技運動的運動員恪守的的準則。運動醫學團隊除了照顧競技運動員以外，同時也照顧業餘運動員與一般民眾，協助民眾更健康，享受無痛、能動、可以從事挑戰個人潛能的各種身體活動，享受高水準的生活品質。</p> <p>聯新運動醫學團隊成立於1993年，秉持「精準、合作、創新、熱情」的宗旨從事運動醫學。服務的層面包含職業選手、代表隊選手、各級運動員、以及所有熱愛運動的民眾。團隊以跨科整合 (interdisciplinary) 的模式提供服務，確保受服務對象得到最好的照顧，得以迅速回場、安全回場，繼續爭取個人佳績。</p> <p>與運動科學結合是近年來運動醫學發展的新趨勢，與學術單位合作開發AI檢測、運動監控、疲勞恢復、運動處方、及健康管理系統，可以科學化與深化既有的運動醫學模式，也可以共同建構運動醫學生態系統，未來前景值得期待。</p> <p>企業健康促進及員工健康福祉為目前全球企業重視議題，企業ESG評分更間接影響企業投資競爭力與社會觀感。以運動科學結合運動醫學模式可以運用在ESG中的員工健康與安全領域，協助企業多方面了解員工健康狀況，給予主動介入措施後將可減少員工病痛與請假率，也可以增進員工工作效率，對勞雇雙方將是雙贏狀態。</p>		

Hormone and Musculoskeletal Health 荷爾蒙與骨骼肌肉健康

課程資訊

授課日期	114年9月7日(星期日)	時間	14:40 - 15:40
講師姓名	邱鴻傑		
主講題目	男性荷爾蒙與骨骼肌肉健康		
課程摘要 (200-500字)	<p>荷爾蒙在維持骨骼與肌肉的正常功能上扮演關鍵角色，尤其是睪固酮、雌激素與生長激素等。荷爾蒙低下症候群是指人體內這些重要荷爾蒙的分泌不足，常見於年長者、更年期女性或患有內分泌疾病者。這類症候群可能引起多項健康問題，如肌肉流失（肌少症）、骨質疏鬆，甚至影響生活品質與活動能力。研究指出，荷爾蒙與肌少症及骨質疏鬆之間具明確關聯。低睪固酮水平與男性肌力下降密切相關，女性雌激素不足則容易加速骨質流失。多項臨床試驗顯示，補充睪固酮或雌激素能有效改善肌肉質量與骨密度，延緩肌少與骨鬆惡化。本次研討會主講主題如下：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 荷爾蒙低下症候群與定義2. 荷爾蒙與骨骼及肌少症關聯性3. 相關臨床試驗證據4. 如何正確補充荷爾蒙以及如何追蹤病人數據		

BHAT台灣生物等同性荷爾蒙學會

2025年度學術研討會

Hormone and Musculoskeletal Health

荷爾蒙與骨骼肌肉健康

課程資訊			
授課日期 / 時間	114 年 9 月 7 日(星期日)	時間	15 : 50 -17 : 20
講師姓名	陳淑子		
主講題目	增肌減脂與預防肌少症運動營養		
課程摘要 (50-200 字)	飲食控制與運動是減輕體重的不二法門，但是只有運動無法減輕體重，只有控制飲食沒有運動，減肥效果較差。如何減少身體的脂肪、增加肌肉才是控制體重的目標。本次演講內容包括減重時的生理機制與增肌減脂的飲食與運動策略，此運動營養介入亦能有效改善及治療老化與慢性疾病者的肌少症。		