



# 澳門理工大學持續教育中心

## 社會照料/護理實務系列

### 中醫保健與健康管理

**目的：** 隨著年齡增長，身體器官組織形態和功能都會逐漸發生退行性變化，臟腑氣血生理機能亦會出現衰退的趨勢，因而容易出現陰陽失衡；同時社會角色和地位的改變，亦會帶來心理情緒變化。本課程將介紹自我健康管理概念，圍繞生活當中碰到的常見健康問題，深入淺出引導學員認識自我健康管理，從飲食調養、起居運動保健、心理調適等多方面進行養生保健。

**對象：** 對學習中醫保健與健康管理感興趣人士

**課時：** 18 小時

**授課語言：** 粵語

**上課時間：** 2024 年 5 月 13 日至 5 月 31 日 星期一、五 14:30-17:30

**上課地點：** 澳門理工大學持續教育中心(澳門馬交石炮台馬路電力公司大廈 8 樓)

**導師：** 楊大瑋先生(註冊中醫生、中醫學碩士)

**課程內容：**

1. 認識如何辨識自己的體質，選擇相應體質的正確調理方法；
2. 介紹如何從脾胃吸收角度選擇適合的飲食方案；
3. 介紹有利肝腎、耳目功能的健康管理方法；
4. 認識肥胖、高血壓、高膽固醇的成因及風險，介紹如何科學調節血糖、科學補鈣；
5. 介紹疏肝解鬱、調節情緒的技巧；
6. 介紹活血養血的自我健康管理方法。

\*本課程以現代科學和傳統中醫角度為學員介紹關於健康養生的保健方法，旨在為學員提供相關資訊和啟發思路。體質因人而異，關於治療方面內容，請諮詢相關專業醫護人員。

**證書：** 出席率達總課時 85%，可獲由澳門理工大學持續教育中心發出的證書。

**學費：** 澳門元\$1,800 (本課程不納入教育及青年發展局持續進修發展計劃)

學費一經繳交，不予退還或轉讓，本中心取消開辦課程除外。

**學額：** 30 人

**報名日期：** 即日起至 2024 年 5 月 10 日，額滿即止。

**報名手續：** 網上報名，亦可於辦公時間內親臨本中心報名。報名不確保一定能獲錄取，學費於確定錄取後另行通知繳付。

**查詢：** 澳門理工大學持續教育中心(澳門馬交石炮台馬路電力公司大廈 8 樓)

**電話：** 8795 0832、8795 0750、8795 0707

**電郵：** cec@mpu.edu.mo

**網址：** <https://www.mpu.edu.mo/cec/zh/>

掃描二維碼網上報名

