



澳門理工大學持續教育中心

社會照料/護理實務系列

中醫保健與痛症管理

目的： 隨著年齡增長，身體功能逐漸衰退，多種慢性疾病容易相繼發生。其中慢性疼痛是常見的疾病，疼痛主要與肌肉骨骼相關，最常見為下背、膝關節、足部、頸部、手部和腕關節的關節炎。本課程將從關節、肌肉、神經、生物力學、氣血、穴位、飲食、運動及睡眠共九個方面，為學員詳細分析應對方案，提升生活品質，使其擁有更健康積極的生活。

對象： 對學習中醫保健與慢性疼痛的自我舒緩感興趣人士

課時： 18 小時

授課語言： 粵語

上課時間： 2023 年 10 月 16 日至 11 月 6 日 (10 月 23 日除外) 星期一、五 14:30-17:30

上課地點： 馬交石炮台馬路電力公司大廈八樓 澳門理工大學持續教育中心

導師： 楊大璋先生(註冊中醫生、中醫學碩士)

課程內容：

1. 關節的結構特點及腫脹疼痛原因；
2. 肌肉增強鍛煉對減輕疼痛的重要作用；
3. 常見的疼痛及形成原因；
4. 人體生物力學對結構的影響及疼痛緩解的幫助；
5. 氣血運行對疼痛緩解的積極意義；
6. 舒緩痛症的常見穴位和飲食要點；
7. 合適的減痛運動鍛煉方法；
8. 好的睡眠質素對舒緩痛症的重要性。

*此課程以現代科學和傳統中醫兩個角度為學員介紹關於健康養生的保健方法，旨在為市民提供最新的資訊和啟發思路。每個人體質不同，關於治療方面內容，請諮詢專科醫生。

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： 由即日起至 2023 年 10 月 13 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，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

電話： 8795 0750、8795 0832、8795 0707

電郵： cec@mpu.edu.mo

網址： https://www.mpu.edu.mo/zh/cec_info.php

傳真： 2830 4416

掃描二維碼網上報名

