



專題講座：產前後功能性運動發展研討教育講座

本講座主要讓學員認識孕婦肌肉的生理結構，有關運動醫學知識，增強產前後運動理解，分析產前、孕期、產後運動設計及運動處方，認識有效產前後會陰肌肉運動的訓練計劃，從而減少孕婦懷孕期間，因成長中的胎兒重量日漸增加，較易出現肌肉過緊而引起的肌肉疲勞及運動受傷的機會，並提高孕婦生理及心理對生產的預備。講座亦介紹新興產前後功能性運動練習體驗。

日期：2018年8月19日(星期日)
時間：下午2:00-3:30
地點：澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學(確實地點將於確認開課時以手機短訊通知)
費用：全免
語言：廣東話

講者：

- 劉佩敏醫生 Dr. Lao Pui Man 婦產科醫生
體適能健康學會會長/澳門婦幼健康學會會長
- 姚娜 Angela Yiu
體適能健康學會理事長/澳洲體適能專業教練學院(ATFP)澳門區總監
- 陳思遠醫生 Dr. CHAN SI UN 澳門科大醫院皮膚科醫生
體適能健康學會監事/澳門美容專業協會會長/
產前後功能性運動課程顧問(澳洲體適能專業教練學院)

講座內容：

- (i) 探討產前後肥胖問題及健康管理
- (ii) 運動對孕婦及胎兒的影響
- (iii) 產前後體適能健康與功能運動計劃要點
- (iv) 懷孕期脊椎健康關注

證書：凡出席本專題講座，可獲由體適能健康學會簽發出席證書。持此證書可優先報讀科大持續教育學院之體適能相關的培訓課程。

查詢及留座電話：8796 1998 (澳門科技大學持續教育學院)

講座參加表格			
	參加者姓名	聯絡電話	電郵
1			
2			

註：任何有興趣人士均可報名參加本院舉辦之免費講座/課程簡報會。

參加者可以電話或填妥本出席回執(電郵或傳真至本院均可，電郵：scs@must.edu.mo；傳真：2875 0019)作登記。