



專題講座：產前後功能運動教育系列講座

產前後功能運動教育有別於其它產前運動，以產前後醫學健康理論為主，強調孕婦身心健康，配合相應性的運動訓練組合，絕對是孕婦安全可靠的專業運動教育計劃。產前功能運動加強背部肌肉群，減輕懷孕時背痛情形，維持產後姿勢平衡的狀態。講座內容輕鬆，互動性強，以培養孕婦對產前後功能運動的關注，醫學健康理論資訊以促進普及社區健康教育。

有關講座詳情如下：

日期/地點	適合人士	理論	運動實習	講者/嘉賓
9/9/2018 2-3:30pm SUN	第一孕期 (12週前)	● 妊娠性糖尿病 ● 高血糖對母體及胎兒的影響 ● 妊娠紋 ● 產前後體重控制	● 簡易孕婦體適能運動練習	體適能健康學會成員 澳門科大醫院皮膚科醫生 陳思遠醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
14/10/2018 2-3:30pm SUN		● 孕婦脊椎健康 ● 妊娠期選擇運動的基本原則	● 孕婦核心穩定運動練習 ● 孕婦 TCX 運動介紹	體適能健康學會成員 香港脊醫朱銘謙 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
11/11/2018 2-3:30pm SUN	第二孕期 (12-28週)	● 尿失禁定義/保健	● 產前功能運動按摩使用 ● 孕婦普拉提功能運動練習(一)	體適能健康學會成員 劉佩敏醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
2/12/2018 2-3:30pm SUN		● 心理困擾 ● 孕婦精神健康	● 孕婦有氧運動 ● 孕婦呼吸調節法練習	體適能健康學會成員 香港精神科專科關家力醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
13/01/2019 2-3:30pm SUN	第三孕期 (28-40週)	● 產後復原方案趨勢	● 骨盆底肌肉訓練-凱格爾運動 (Kegel exercise) ● 孕婦普拉提功能運動練習(二)	體適能健康學會成員 澳門科大醫院皮膚科醫生 陳思遠醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
17/02/2019 2-3:30pm SUN		● 產後健康探討	● 針對紓緩腰背痛的繃緊腰臀肌肉運動 ● 普拉提功能運動練習	體適能健康學會成員 澳門科大醫院皮膚科醫生 陳思遠醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu

地 址： 澳門科技大學持續教育學院（澳門氹仔偉龍馬路）

費 用： 全免

證 書： 凡出席本系列專題講座4個或以上的講座，可獲由體適能健康學會簽發的出席證書。持此證書可優先報讀澳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			
3			

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。