



專題講座：產前後功能運動教育講座 2018-2019

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
11/11/2018 2-3:30pm SUN	第二孕期 (12-28週)	<ul style="list-style-type: none"> 產後復原方案趨勢 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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
2/12/2018 2-3:30pm SUN		<ul style="list-style-type: none"> 心理困擾 孕婦精神健康 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 尿失禁定義/保健 	<ul style="list-style-type: none"> 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 劉佩敏醫生 產前後功能運動課程總監 Angela Yiu
17/02/2019 2-3:30pm SUN		<ul style="list-style-type: none"> 產後健康探討 	<ul style="list-style-type: none"> 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
	第一孕期 (12週前)	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
		<ul style="list-style-type: none"> 孕婦脊椎健康 妊娠期選擇運動的基本原則 	<ul style="list-style-type: none"> 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

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達4場或以上，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	請勾選可出席講座相應日期
1				<input type="radio"/> 11/11/2018 <input type="radio"/> 2/12/2018 <input type="radio"/> 13/01/2019 <input type="radio"/> 17/02/2019
2				<input type="radio"/> 11/11/2018 <input type="radio"/> 2/12/2018 <input type="radio"/> 13/01/2019 <input type="radio"/> 17/02/2019
3				<input type="radio"/> 11/11/2018 <input type="radio"/> 2/12/2018 <input type="radio"/> 13/01/2019 <input type="radio"/> 17/02/2019

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。