



醫療服務 HEALTH SERVICES

健康樂齡策劃證書課程

Certificate Programme in Health Planning for Positive Ageing

☎ 3111-7249

✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-264100-01



The programme aims to promote health and wellbeing, and develop an awareness of healthy and active ageing in Hong Kong society. Health is a means to successful ageing, but not an end in itself and thus many other factors such as “mental psychological health” and “social well-being” are also factors contributing to healthy ageing, the holistic approach of the programme should enable participants to deliver suitable health planning and promotion programmes in the community for specific target groups.

Upon completion of the programme, students should be able to

- explain the biological, psychological, nutritional and social factors influencing ageing independence;
- advise individuals on effective strategies for maintaining physical and mental health, and social well-being;
- devise and deliver health plans and health promotion programmes in specific settings in an ethically responsible and professional manner.

Programme Structure

The programme consists of 5 courses including face-to-face lectures and practicum.

Module	Title	Hours
1	Improving & Managing Physical Wellbeing	21
2	Positive Mental Health & Wellbeing	15
3	Nutrition in Healthy Ageing	11
4	Health Promotion in Action	18
5	Practicum (4 full days)	28

Admission Requirements

- Have a recognized bachelor's degree or equivalent; or
- Have an associate degree or higher diploma qualification plus one-year related work experience.

Application Fee: HK\$150

- ☎ CUSCS Instructors
- 🗣 Cantonese (supplemented with English)
- 💰 HK\$17,200
- 🕒 93 hours (around 12 months)
- 📍 Tsim Sha Tsui East Ocean Learning Centre
- 📅 6 September 2024, Friday (7:00p.m. - 10:00p.m.)



QF Level: 4
QR Registration No: 17/001008/L4
Registration Validity Period: 04/10/2017 - On-going
This course has been included in the list of reimbursable courses under the Continuing Education Fund.
This course is recognised under the Qualifications Framework (QF Level 4).
CEF Course Code: 41C121189
CEF Course Name: Certificate in Health Planning For Positive Ageing

診所助理證書課程

Certificate Programme for Clinic Assistants

☎ 3111-7249

✉ scs-health@cuhk.edu.hk

Course Code: 242-263500-01



This programme will help clinic assistants to acquire knowledge and skills to enhance their competency in providing care to patients in the clinic environment, which include basic nursing skills, dispensing procedures, common medical conditions, common drug knowledge and customer service skills.

Upon completion of the Programme, students are expected to:

- be able to perform basic nursing skills;
- demonstrate communication skills with patients in clinic settings;
- demonstrate customer service skills to patients in clinic settings;
- understand basic dispensing procedures and principles;
- describe basic knowledge of common illnesses;
- describe basic knowledge of common drugs.

Programme Structure

Module	Title	Hours
1	Basic Nursing Skills	14
2	Common Illnesses	20
3	Basic Dispensing Principles	14
4	Common Drug Knowledge	24
5	Communication Skills and Customer Service Skills	8

Admission Requirements

- Applicants should have completed Form 5; or
- Preferably are practicing clinic assistants.

Application Fee: HK\$150

- ☎ CUSCS Instructors
- 🗣 Cantonese (supplemented with English)
- 💰 HK\$13,880
- 🕒 80 hours (around 12 months)
- 📍 Tsim Sha Tsui East Ocean Learning Centre
- 📅 Wednesday (7:00p.m. - 9:00p.m.) (Please refer to CUSCS website)



QF Level: 2
QR Registration No: 14/003488/L2
Registration Validity Period: 01/01/2016 - On-going
This course has been included in the list of reimbursable courses under the Continuing Education Fund.
This course is recognised under the Qualifications Framework (QF Level 2).
CEF Course Code: 41C121049
CEF Course Name: Certificate for Clinic Assistants



個人保健 PERSONAL HEALTH

復康助理及訓練員培訓證書課程

Certificate Programme in Training of Rehabilitation Assistants and Trainers

3111-7278

scs-ssc@cuhk.edu.hk

課程編號：243-722900-01



本課程教授全面的復康護理知識和技能，讓學員能夠為有需要人士提供符合安全標準的服務，協助復康人士發展自理能力，從而讓他們重新融入社會。

課程目的

- 介紹神經生物學對人體和疾病的影響；
- 界定長者和認知障礙症患者的營養需要；
- 掌握有關復康和培訓技能，為健康情況較差人士提供支援，助其改善生活質素，重新融入社會；
- 掌握協助復康人士處理吞嚥困難及與他人溝通的實用技巧；
- 以專業的態度去促進體弱長者的健康。

課程內容

單元	名稱	學時
一	神經生物學與人體	18
二	長者營養學	18
三	認識認知障礙症	18
四	復康技巧訓練	24
五*	協助有吞嚥及溝通障礙長者的技巧	24

* 單元五與香港耀能協會康復專業學院合辦

入學資格

- 完成中五課程或同等學歷；或
- 年滿21歲；及
- 具備一年工作經驗。

報名費：HK\$150

- 本院導師
- 粵語(輔以英語)
- HK\$16,000
- 102小時
- 尖沙咀教學中心
- 2024年11月 星期五(7:00p.m.-10:00p.m.)



資歷級別：3
登記號碼：18/000508/L3
登記有效期：06/06/2018至登記持續有效
本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。
本課程在資歷架構下獲得認可(資歷架構第3級)。
CEF課程編號：43C122733
CEF課程名稱：復康助理及訓練員培訓證書

基礎中醫藥學證書課程

Certificate Programme in the Foundations of Chinese Medicine

3111-7249

scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-251700-01



中醫藥學理論博大精深。現時，要在香港成為註冊中醫必須修讀五年的大學課程，無論在時間或其他方面的要求都甚高，令不少對中醫藥學有興趣的人士望洋興嘆。有見及此，學院特別開辦一系列中醫藥文憑/證書課程，讓對中醫藥有興趣人士可以有更多機會正確學習中醫藥基礎知識，應用於日常生活之中，為中醫藥教育普及化出一分力。

本課程旨在介紹有關中醫藥學基礎理論，及常用中藥與方劑知識，期望學員能掌握中醫的理論特點，並了解簡單的中藥與方劑應用原則。

課程內容

單元	名稱	學時
一	中醫基礎理論	30
二	中醫診斷學	30
三	常用中藥與方劑	20

入學資格

- 中學會考五科(包括中國語文)合格，或中學文憑試五科達二級以上(包括中國語文)，或同等學歷，或
- 年滿21歲，對中醫藥有濃厚興趣，並具良好的中文水平。

截止報名日期：2024年11月11日 報名費：HK\$150

- 本院導師
- 粵語
- HK\$17,500
- 80小時(約1年)
- 中環教學中心
- 2024年11月18日 星期一(7:00p.m.-9:00p.m.)



資歷級別：2
登記號碼：07/000522/2
登記有效期：05/05/2008 至登記持續有效
本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。
本課程在資歷架構下獲得認可(資歷架構第3級)。
CEF課程編號：41C121219
CEF課程名稱：基礎中醫藥學證書

中藥配劑文憑課程 Diploma Programme in Chinese Medicine Dispensing

☎ 3111-7249

✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-252000-01



近年香港中醫藥業發展迅速，越來越多市民接受中醫治療，為確保中藥材的質素及安全性，業界對中藥配劑員、中藥批發或零售業人員的要求也相應提高，如具有一定的中醫理論基礎，對常用中藥的鑑定有一定認識等。

課程內容

單元	名稱	學時
一	中醫學概論	30
二	中藥與方劑	60
三*	中藥鑑定	90
四	中藥調劑與養護	20

入學資格

- 中學會考五科(包括中國語文)合格，或中學文憑試五科達二級以上(包括中國語文)，或同等學歷，或
- 年滿21歲，對中醫藥有濃厚興趣，並具良好的中文水平。

截止報名日期：2024年10月21日 報名費：HK\$150

👤 本院導師

🗣️ 粵語

💰 HK\$35,800(分兩期繳交：第一期學費為HK\$27,800，第二期學費為HK\$8,000將於第三單元開課前繳交)

🕒 210小時(約20個月)

📍 中環教學中心

📅 2024年10月27日 星期日(10:00a.m.-1:00p.m.)

* 第三單元分班：A班—10:00a.m.-1:00p.m.；
B班—2:00p.m.-5:00p.m.

* 第三單元班別以報名日期的先後次序作分班，本院保留最終決定權



資歷級別：3
登記號碼：09/003069/3
登記有效期：01/10/2009 至登記持續有效

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。
本課程在資歷架構下獲得認可(資歷架構第3級)。
CEF課程編號：41L121270
CEF課程名稱：中藥配劑文憑



▲ 學院透過不同活動，提高市民對中醫藥的認識。

中醫女性保健證書課程 Certificate Programme in Chinese Medicine for Women's Health

☎ 3111-7249

✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-252400-01



保健就是根據生命發展的規律，採取能夠保養身體、減少疾病、增進健康、延年益壽的手段，進行保健活動。中醫婦科學是一實用學科，在中醫理論的指導下，探索和研究的中國傳統的女性方面頤養身心、增強體質、預防疾病、延年益壽的理論和方法，並用這種理論和方法指導保健活動。

本課程目的是向為對女性保健有濃厚興趣的人士提供系統的中醫女性保健課程。本課程根據傳統的中醫理論，深入淺出地闡釋以上的理論，並具體分析不同年齡、不同體質的女性如何養生；春夏秋冬四季如何養生；面對市場琳瑯滿目的食療方法，如何選擇；在調理時，如何才能達到陰陽平衡等。本課程亦會介紹如何針對不同年齡段的女性特徵，應用不同的保健方式實現健康管理目標。

課程內容

單元	名稱	學時
一	中醫基礎理論	20
二	中醫護膚	30
三	女性生理週期保健	20
四	中醫孕產期調養	30
五	職業女性保健	20

入學資格

- 中學會考五科(包括中國語文)合格，或中學文憑試五科達二級以上(包括中國語文)，或同等學歷，或
- 年滿21歲，對中醫女性保健有濃厚興趣，並具良好的中文水平。

截止報名日期：請瀏覽學院網頁

報名費：HK\$150

👤 本院導師

🗣️ 粵語

💰 HK\$18,800

🕒 120小時(約1年半)

📍 中環教學中心

📅 星期二(7:30p.m.-9:30p.m.) (請瀏覽學院網頁)



資歷級別：2
資歷名冊登記號碼：15/003098/L2
登記有效期：09/10/2015 至登記持續有效

本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內。
本課程在資歷架構下獲得認可(資歷架構第2級)。
CEF課程編號：41C121073
CEF課程名稱：中醫女性保健證書



中醫藥 CHINESE MEDICINE

詠春拳基礎班
Basic Ving Tsun Kuen

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月甲班) 242-250365-01
(7月乙班) 242-250365-02
(8月課程) 242-250365-03
(9月課程) 242-250365-04
(10月課程) 243-250365-01
(11月課程) 243-250365-02



課程理論和實踐並重，從科學的角度，透過健康體適能及運動元素，深入淺出地介紹詠春拳的奧秘。課程內容包括詠春拳的心法、手法、基本拳腿、自衛技術和套路，亦將體適能的理念融入詠春拳中，讓學員透過課堂理論及互動練習認識如何改善體質、心肺功能、協調能力及反應，並增強自衛能力、提升應變能力，亦能藉以放鬆身心、消除壓力。

梁沛忠先生，詠春樓國術會總教練/課程顧問導師；香港詠春體育會認可高級教練及中國武術協會武術段位第七段

粵語 HK\$2,420

16小時(8講) 詠春樓國術會

7月甲班：2024年7月3日 星期三(7:00p.m.-9:00p.m.)
7月乙班：2024年7月6日 星期六(2:30p.m.-4:30p.m.)
8月課程：2024年8月28日 星期三(7:00p.m.-9:00p.m.)
9月課程：2024年9月7日 星期六(2:30p.m.-4:30p.m.)
10月課程：2024年10月30日 星期三(7:00p.m.-9:00p.m.)
11月課程：2024年11月2日 星期六(2:30p.m.-4:30p.m.)

養生隨手棍
Exercise with a Stick

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月課程) 243-250534-01
(9月課程) 242-250534-01
(11月課程) 243-250534-02



顧名思義，「隨手棍」是隨手拿起使用的意思，隨手拈來類似棒狀物件，便可依法度練習，持之以恆地練習可以達到養生強身效果；若認真地反覆對練一些簡單招式，更可作防身之用。「隨手棍」大部分招式源出詠春拳的理念和法度，小部份招式參考一般刀、劍、棍、棒的常用招式來引證器械運力的共通點。『隨手棍』主要將詠春拳八斬刀法和六點半棍法這兩種至長至短器械的原理和心法融入短棍裡，方便隨時隨地做運動，透過基礎理論的認識，更可以進一步了解其他器械的用法。

梁沛忠先生(詠春樓國術會總教練/課程顧問導師；香港詠春體育會認可高級教練及中國武術協會武術段位第七段)

粵語 HK\$3,100

16小時(8講) 詠春樓國術會

7月課程：2024年7月6日 星期六(12:30p.m.-2:30p.m.)
9月課程：2024年9月7日 星期六(12:30p.m.-2:30p.m.)
11月課程：2024年11月2日 星期六(12:30p.m.-2:30p.m.)

黃佩芬博士 註冊中醫師 粵語 HK\$3,200

20小時(10講) 尖沙咀安年教學中心

2024年9月6日 星期五(7:00p.m.-9:00p.m.)

中國氣功
Chinese Qi Gong

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月甲班) 242-250314-01
(7月乙班) 242-250314-02
(9月甲班) 243-250314-01
(9月乙班) 243-250314-02



氣功是通過特定的方法，令身體放鬆，思想入靜，從而調動和恢復人體內的真氣運行，以促進新陳代謝，吐固納新，更具有治病強身、延年益壽的功效。課程教授中國近代著名氣功專家普及之功法，內容包括：氣功的基本知識；氣功治病強身原理；氣功的各種呼吸方法；放鬆功；自發五禽戲動功；內養靜功；練功的時間性和方向性；多種保健功法等。

呂廣林先生 中醫師 粵語 HK\$2,300

15小時(10講) 中環教學中心

7月甲班：2024年7月5日 星期五(10:00a.m.-11:30a.m.)
7月乙班：2024年7月4日 星期四(8:30p.m.-10:00p.m.)
9月甲班：2024年9月27日 星期五(10:00a.m.-11:30a.m.)
9月乙班：2024年9月26日 星期四(8:30p.m.-10:00p.m.)

太極氣功
Tai Ji Qi Gong

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月甲班) 242-250315-01
(7月乙班) 242-250315-02
(9月甲班) 243-250315-01
(9月乙班) 243-250315-02



太極氣功是根據太極拳功法及氣功之調息原理而編訂。常練此功能疏通經絡、調和氣血、扶正氣、去除邪氣、平衡陰陽、增強體質，達到有病能治病，無病能強身的效果。課程以動作練習為主，教授太極氣功十八式、保健氣功、站樁功、八段錦及達摩易筋經等。

呂廣林先生 中醫師 粵語 HK\$2,300

15小時(10講) 中環教學中心

7月甲班：2024年7月5日 星期五(11:30a.m.-1:00p.m.)
7月乙班：2024年7月4日 星期四(7:00p.m.-8:30p.m.)
9月甲班：2024年9月27日 星期五(11:30a.m.-1:00p.m.)
9月乙班：2024年9月26日 星期四(7:00p.m.-8:30p.m.)

中醫基礎理論概要
Essence of Basic Theories of Traditional Chinese Medicine

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-250201-01



課程重點講解中醫基礎理論知識，內容包括：(1)中醫學的主要思維方法；(2)臟腑學說；(3)氣血津液的概念及功能；(4)經絡的概念及功能；(5)病因的概念及致病特點；(6)發病的基本原理；(7)病機學說；(8)養生與治則。適合初學中醫者、在職中醫師和其他對中醫學有興趣的人士參加。

黃佩芬博士 註冊中醫師 粵語 HK\$3,200

20小時(10講) 尖沙咀安年教學中心

2024年9月6日 星期五(7:00p.m.-9:00p.m.)

精選短期課程 SELECTED GENERAL COURSES

中醫食療理論與應用 (基礎班)

Fundamentals of Chinese Herbal and Nutritional Therapy: Theory and Practice

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月課程) 242-250502-01
(10月課程) 243-250502-01

食療乃中醫學一部份，二者不能割裂，因此，在如何應用食療時，仍以中醫辨証論治為原則。本課程內容充實，涵蓋中醫基礎理論，尤其強調舌診學習，也涉及食材知識、中藥知識、茶療、酒療、粥療、四季食療、時疫食療、防癌抗癌及糖尿病的食療，並介紹美容及坐月子的食療等。本課程適合對中醫愛好者及養生者學習。

- 方滿錦博士(醫學博士，文學博士)，註冊中醫師
- 粵語
- HK\$3,200
- 20小時(10講)
- 尖沙咀教學中心
- 7月課程：2024年7月25日 星期四(8:00p.m.-10:00p.m.)
- 10月課程：2024年10月17日 星期四(8:00p.m.-10:00p.m.)

中醫推拿按摩

Chinese Medicine and Massage Therapy

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月課程) 242-250306-01
(8月甲班) 242-250306-02
(8月乙班) 242-250306-03
(10月甲班) 243-250306-01
(10月乙班) 243-250306-02
(11月課程) 243-250306-03

推拿按摩是防治疾病及保健美容的關鍵手法。由於過度緊張和繁忙的工作，容易導致飲食和睡眠失調，血液循環和新陳代謝亦受阻礙，準確的穴位和正確的手法，可令全身血氣暢通、解除疲勞、增強體質及延緩衰老，是最佳的保健方法。內容包括：(1)基本推拿手法；(2)中醫常用的穴位；(3)介紹頭、手、胸腹、背、腳等不同的推拿手法及常見病的自我按摩。課程內容以圖文並茂詳述。學員之間互相練習，務求理論與實踐結合，學以致用。

- 本院導師
- 粵語
- HK\$1,780
- 9小時(6講)
- 尖沙咀教學中心
- 7月課程：2024年7月22日 星期一(7:30p.m.-9:00p.m.)
- 8月甲班：2024年8月6日 星期二(7:30p.m.-9:00p.m.)
- 8月乙班：2024年8月22日 星期四(7:30p.m.-9:00p.m.)
- 10月甲班：2024年10月7日 星期一(7:30p.m.-9:00p.m.)
- 10月乙班：2024年10月22日 星期二(7:30p.m.-9:00p.m.)
- 11月課程：2024年11月7日 星期四(7:30p.m.-9:00p.m.)

中醫推拿按摩 (高級)

Advanced Chinese Medicine and Massage Therapy

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(甲班) 243-250318-01
(乙班) 243-250318-02

中國推拿按摩術是中華民族的傳統醫學瑰寶之一，也是當今全球性「中醫熱」中的熱點。通過本課程的進一步學習，可使您對推拿按摩有更詳細、深入的了解和掌握，對您在防病保健、保持青春及延年益壽方面起更大幫助！內容包括：(1)推拿按摩的作用原理，應用原則及治療方法；(2)各式常用推拿手法；特殊(式)手法；(3)推拿按摩常用穴位；(4)常見病症的推拿按摩(如：頸椎病、肩周炎、腰痛、頭痛、高血壓病、中風、胃痛、便秘、失眠、痛經、哮喘等)。課程適合完成「中醫推拿按摩(初級)」學員報讀。

- 本院導師
- 粵語
- HK\$1,780
- 9小時(6講)
- 尖沙咀教學中心
- 甲班：2024年11月25日 星期一(7:30p.m.-9:00p.m.)
- 乙班：2024年12月10日 星期二(7:30p.m.-9:00p.m.)

西方醫藥

WESTERN MEDICINE

脊骨膝蓋足部痛症治療

Pain Therapy (Spine, Knee, Foot)

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：242-260194-01

近年，頸椎退化有年輕化趨勢，由脊椎引起的痛症如頸痛、肩周炎、腰背痛、脊柱側彎等越來越普遍，當中有近半數人更同時患有腳部問題。本課程由專業脊骨神經科醫生講解引致脊骨及關節痛症的成因，並會針對足部痛症如膝痛、足踝痛、足底筋膜炎、足後跟疼痛等，教授學員正確的護脊健康運動及介紹最新的治療方法。

- 脊骨神經科醫生(註冊脊醫)
- 粵語
- HK\$1,520
- 8小時(4講)
- 尖沙咀教學中心
- 2024年8月10日 星期六(4:30p.m.-6:30p.m.)

輔助療法

ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE

吳神父足部按摩健康法

Josef's New Method of Reflexology

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-260211-01

人體各器官的健康狀況均會反映於雙腳上，足部反射按摩通過刺激雙足底不同的反射區，可以暢通血脈，改善身體血液循環，活化五臟六腑功能，使身體機能恢復平衡。「吳神父足部健康法」使用特別設計的按摩木棒，滾動刺激十根腳趾，深入刺激腳底的反射區，提升身體的自愈能力。

備註：工具費HK\$350(包括特製按摩棒一枝、足部模型一雙、按摩香薰油一瓶)，於第一堂繳交。

- 陳健民先生(註冊中醫師、足部反射治療師)
- 粵語
- HK\$1,980
- 12小時(6講)
- 中環教學中心
- 請瀏覽學院網頁



香薰治療的日常應用及DIY課程 Aromatherapy Products DIY for Daily Use

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：241-260207-01

課程內容集中教授精油的日常應用，如精油驅蚊蟲、精油與家居清潔、精油與嬰幼兒護理等，並於每一節教授學員製作與該課題相關的產品，如天然蚊怕水、天然香薰清潔劑、天然萬用紫草膏，讓學員學以致用。最後一節，更會讓學員製作2種香薰個人護理產品：天然身體磨砂膏、沐浴乳，寓學習於實踐。

- 註冊香薰治療師 粵語
- HK\$2,480(學費包括DIY材料費用)
- 10小時(5講) 尖沙咀教學中心
- 請瀏覽學院網頁

女性香薰應用課程 Aromatherapy for Women

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：242-260215-01

課程會討論女性有機會面對的生理及身理週期常見問題，例如：經前綜合症、更年期、色斑等問題，並會教授學員如何安全地使用精油處理相關的生理週期常見問題、護理方法，以及教授怎樣利用精油去舒緩情緒問題。學員更可於堂上即時調配一支10ML的治療香薰油，體驗香薰治療的箇中樂趣。

- 註冊香薰治療師 粵語
- HK\$1,280(學費包括DIY材料費用)
- 4小時(2講) 尖沙咀教學中心
- 請瀏覽學院網頁

營養學 NUTRITION

營養學 Nutrition

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：(7月課程) 242-280101-01
(10月課程) 243-280101-01

都市人有不少不良的飲食習慣，而且對正確的營養知識往往一知半解，很多營養知識只是從報章雜誌得來。課程教授學員正確的營養知識，讓學員了解均衡飲食的重要，從而更能享受箇中樂趣。課程內容包括：(1)碳水化合物、蛋白質的功能；(2)脂肪與膽固醇；(3)維他命及礦物質飲食評估；(4)如何實踐均衡飲食；及(5)飲食評估。

- 註冊營養師 粵語(輔以英語) HK\$1,900
- 10小時(5講) 尖沙咀教學中心
- 7月課程：2024年7月23日 星期二(7:00p.m.-9:00p.m.)
- 10月課程：2024年10月8日 星期二(7:00p.m.-9:00p.m.)

營養學(進階) Advanced Nutrition

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-280133-01

此課程是基礎營養學的延續，讓學員從生物化學層面進一步了解營養這門科學。包括食物在體內的消化及代謝過程；不同情況下的營養需求；飲食如何影響一些疾病的發展。此課程讓學員了解最新的營養科學，並加強學員分辨一些流行營養資訊真偽的能力，以保持身體健康，提升生活質素。課程內容包括：(1)認識消化系統及各器官之結構及功用及(2)如何從飲食治療控制都市疾病如消化系統疾病(胃液倒流、便秘)、高血壓、心臟病、糖尿病及痛風症等。

- 註冊營養師 粵語(輔以英語) HK\$1,900
- 10小時(5講) 尖沙咀教學中心
- 2024年11月19日 星期二(7:00p.m.-9:00p.m.)

素食營養新資訊 New Trends on Vegetarian Nutrition

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-280140-01

素食主義現時備受推崇，亦有大量有關素食營養的醫學研究報告發布，但相關資訊往往各有說法、難辨對錯。課程將深入淺出地剖析權威國際醫學文獻的內容，解說素食如何能提升健康及提供充足營養，甚至能預防及改善某些疾病。課程亦會探討常見的素食誤謬，例如素食缺乏蛋白質、「無啖好食」等，糾正錯誤概念，提高正確「找素」意識，締造健康飲食生活。

- 註冊營養師 粵語 HK\$1,550
- 8小時(4講) 中環教學中心
- 2024年10月8日 星期二(7:00p.m.-9:00p.m.)

運動營養 Sport Nutrition

3111-7249 scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-280107-01

很多人都對運動營養有誤解，如多吃蛋白粉及食雞蛋才有助增加肌肉的生長，跑長跑要多吃牛筋以形補形，這些觀念往往缺乏科學證據。本課程從現代營養分析強力運動(如健身)及持久運動(如馬拉松)的不同營養需要，及如何從營養提高強力運動及持久運動的表現。課程適合健身人士、體適能教練、體育老師及愛好運動的人士報讀。課程內容包括：(1)基本營養；(2)運動生理學及水份平衡；(3)增肌營養；(4)內力持久力運動營養；(5)動補產品。

- 註冊營養師 粵語(輔以英語) HK\$1,900
- 10小時(5講) 尖沙咀教學中心
- 2024年9月5日 星期四(7:00p.m.-9:00p.m.)



健康飲食體重控制法 Weight Management

📞 3111-7249 ✉️ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-280102-01



都市人很注重自己的體重問題，很多時候以肥瘦作為美的標準。課程提倡以健康的飲食及正確的運動，幫助有需要人士控制其體重。內容包括：(1)持久的均衡飲食；(2)健康出外食(如飲茶、燒烤、火鍋)；(3)選擇健康零食；(4)坊間各種減肥方法(如生酮飲食的利弊)；(5)運動與體重控制的關係；(6)帶氧運動實踐；(7)肌肉鍛練的訓練及實踐。

- 👤 註冊營養師 / 註冊物理治療師
- 🗣️ 粵語(輔以英語) 💰 HK\$2,300
- 🕒 14小時(7講) 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 2024年10月16日 星期三(7:00p.m.-9:00p.m.)

營養與美容 Nutrition and Beauty

📞 3111-7249 ✉️ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-280114-01



健康飲食與美容有著一定的關係。本課程以西方營養學為基礎，向學員剖析現今坊間常見的健康美容食品的效用和影響，及講解健康的美容飲食方法。課程內容包括：(1)皮膚、頭髮、指甲和身體的基本結構及其所需之營養素；(2)營養與抗衰老；(3)坊間常見的健康美容食品 and 補充品；(4)食品添加物對美容及身體之影響；及(5)天然健康食品 and 烹調及其對美容的功效。

- 👤 註冊營養師 🗣️ 粵語(輔以英語) 💰 HK\$1,900
- 🕒 10小時(5講) 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 2024年8月21日 星期三(7:00p.m.-9:00p.m.)

運動 SPORTS

普拉提運動(中級)訓練 Pilates (Medium level)

📞 3111-7249 ✉️ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-260232-01



普拉提是一種集合瑜伽、舞蹈、體操的身體訓練，既可強化小腹肌肉，提高柔軟度及平衡力；又可加強肌肉耐力，減輕關節痠痛。普拉提運動(中級)訓練是Pilates I之延伸，由註冊物理治療師主講，內容包括理論、實踐及分組討論，並且教授小型器材及輔助器材之基本及進階使用方法，更會教授為小組及個人制訂訓練方案所需的技巧。

對象：已完成Pilates I課程或有Pilates基礎知識之人士
備註：學員須穿著輕便運動服，並且請自備瑜伽蓆上課。

- 👤 註冊物理治療師 🗣️ 粵語 💰 HK\$2,780
- 🕒 15小時(6講) 📍 中環教學中心
- 📅 請瀏覽學院網頁

物理治療瑜伽班 Physio - Yoga

📞 3111-7249 ✉️ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：243-260147-01

Physio-Yoga是結集物理治療和瑜伽的運動，在導師的指導下，學員透過運動改善不同的身體問題。內容包括：(1)理解不同病痛的成因和影響；(2)學習不同物理治療運動對各種病痛的幫助；(3)學習不同瑜伽動作增強身體健康；(4)融合物理治療和瑜伽運動的練習方法；(5)Physio-Yoga改善健康和身體不同問題的訓練。

備註：學員須穿著輕便運動服，並且請自備瑜伽蓆上課。

- 👤 註冊物理治療師 🗣️ 粵語 💰 HK\$2,300
- 🕒 10小時(5講) 📍 中環教學中心
- 📅 請瀏覽學院網頁