

中醫女性保健

證書課程



**Certificate Programme in
Chinese Medicine for Women's Health**

中醫女性保健證書課程

(一) 序言

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。本課程根據傳統中醫理論，深入淺出闡釋中醫婦科學，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；面對市場琳琅滿目的食療方法，如何選擇；在調理時如何達到陰陽平衡等。本課程亦會介紹如何針對不同年齡階段的女性特徵，應用不同的保健方式實現健康管理目標。

(二) 課程宗旨

本課程旨在為對中醫女性保健有興趣的人士，提供有系統的學習機會。完成此課程後，學員應能：

1. 描述中醫學及中醫婦科學的基礎理論；
2. 陳述女性不同年齡及體質的生理特徵及孕產期保健重點；
3. 列舉常用中藥的功效、應用和禁忌；
4. 描述基本養生方法

(三) 課程對象

本課程適合對中醫女性保健有興趣的人士，或從事相關業務之人士

(四) 課程內容

- (I) 中醫基礎理論
主要介紹中醫學的基本理論包括陰陽學說、五行學說、氣血津液、五臟六腑、經絡學說，及中醫診斷學簡介：望、聞、問、切之精要和辨證概要。
- (II) 中醫護膚
中醫護膚應用之一，是透過食療或外在方法調理身體，達至護膚效果。本科會講解如何根據體質、皮膚情況、季節等因素，應用合適的食療。本科亦會講解經絡穴位概念、常用於護膚的穴位、按壓穴位之方法、耳穴應用。
- (III) 女性生理週期保健
生理週期護理對女性身體有著重要影響。女性益顏健體飲食調養的原則之一，就是與生理週期變化相吻合的"週期飲食"。同時，本單元也會介紹生理週期的食療及藥療、生理週期的宜忌。
- (IV) 中醫孕產期調養
中醫孕產學是以中醫理論及傳統孕產智慧集合而成的學科，主要教導學員瞭解中醫產前準備、孕產期中藥食療藥材及功效、妊娠安胎和產後護理等知識。
- (V) 職業女性保健
現今競爭愈來愈激烈，現代職業女性的工作節奏日趨緊張，精神上容易產生巨大壓力，精神上 and 身體上的超負荷狀態對健康是非常不利的。如果不注意休息和調節，中樞神經系統持續處於緊張狀態會引起心理過激反應，日久可致內分泌功能紊亂，產生各種身心疾病，包括多種都市病如腸胃不適、痛經、失眠、疲倦、頭暈頭痛、高血壓、糖尿病及各類關節痛等。



中醫女性保健證書課程

(五) 教學語言

粵語，輔以普通話

(六) 課程期限

本課程包括五科，共一百二十學時，在一年半內完成

(七) 上課地點

香港中文大學專業進修學院中環教學中心

(八) 證書頒授

學員修畢全期課程，每科上課時數不少於百分之七十並每科考試及格，將獲頒香港中文大學專業進修學院「中醫女性保健證書」

(九) 學費

全期為港幣九千六百元; 報名費港幣一百五十元

(十) 入學資格

凡年齡十八歲以上之香港永久性居民，及:

- (i) 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
- (ii) 從事健康管理行業，或對中醫女性保健有濃厚興趣，中國語文良好的二十一歲或以上的成年學生。

(十一) 報名手續

請用正楷填寫報名表格，連同:

- (一) 學歷證件影印本；
- (二) 身份證影印本；
- (三) 報名費港幣一百五十元及學費港幣九千六百元正，以「香港中文大學」名義分別用兩張支票或銀行本票支付，或以信用卡支付。(課程編號: 252400)

以上證件及支票寄：香港中環夏慤道12號美國銀行中心一樓香港中文大學專業進修學院「中醫女性保健證書課程」收，或親身前往各報名中心遞交。現金恕不接受。本院將以專函通知獲取錄者有關課程安排，一經取錄，已繳費用概不退還。

(十二) 上課時間、開課及截止報名日期

請瀏覽本學院網頁或致電2209 0221查詢

查詢電話 2209 0221

圖文傳真 3110 0611

電子郵箱 scs-health@cuhk.edu.hk

網址 www.cuscs.hk





CUSCS

總辦事處

沙田香港中文大學博文苑

報名中心

尖沙咀漆咸道南67號安年大廈13樓
尖沙咀加連威老道98號東海商業中心地庫1樓01室
中環夏慤道12號美國銀行中心1樓
將軍澳翠林邨

Head Office

Inter-University Hall
The Chinese University of Hong Kong, Shatin, N.T.

Enrolment Centres

13/F, Oriental Centre, 67 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui
Unit 01, Basement 1, East Ocean Centre, 98 Granville Road, Tsim Sha Tsui
1/F, Bank of America Tower, 12 Harcourt Road, Central
Tsui Lam Estate, Tseung Kwan O

電話 Tel: 2209 0221

傳真 Fax: 3110 0611

電郵 E-mail: scs-health@cuhk.edu.hk

網址 Website: www.cuscs.hk