

醫療服務 Health Services

社區精神健康與復元證書課程  
Certificate Programme in Community Mental Health and Recovery

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

Course Code: 211-723000-01



With a focus on a person-centred recovery model, this Programme aims to achieve the following objectives:

- provide participants with knowledge and skills in the principles and practices of psychosocial rehabilitation;
- assist participants to develop abilities in supporting people with a mental illness to live in a recovery-oriented environment and re-integrate into society;
- facilitate participants to develop, co-ordinate and implement the delivery of direct social, recreational, volunteer programmes and services to clients in need.

Programme Structure

Module	Title	Hours
1	Understanding Mental Health Problems	21
2	Child and Adolescent Mental Health	18
3	Common Mental Disorders Among Adults	9
4	Introduction to Dementia	9
5	Helping Relationships in Community Mental Health	21
6	Project on Community Mental Health	21

Admission Requirements

Applicants must:

- have Level 2 in five subjects in Hong Kong Diploma of Secondary Education (HKDSE) Examination including Chinese Language and English Language, or equivalent; or
- have pass in one A Level or two AS Level plus five passes in HKCEE including Level 2 / Grade E in Chinese Language and English Language, or equivalent; or
- have a satisfactory completion of the Diploma Yi Jin Programme; or
- be aged 21 or above.

Application Fee: HK\$150

- CUSCS Instructors Cantonese (supplemented with English)
- HK\$16,000 99 hours
- Tsim Sha Tsui Learning Centre
- Please refer to CUSCS website for details.



QF Level: 4  
QR Registration No: 19/001308/L4  
Registration Validity Period: 04/12/2019 - Ongoing  
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: 44C130798  
CEF Course Name: Certificate in Community Mental Health and Recovery

診所助理證書課程  
Certificate Programme for Clinic Assistants

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

Course Code: 211-263500-01



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\$11,000 80 hours
- Tsim Sha Tsui Learning Centre
- 23 June 2021, Wednesday (7:00p.m. - 9:00p.m.)



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

## 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：221-722900-01



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。

截止報名日期：2021年11月15日 星期一

報名費：HK\$150

- 👤 本院導師
- 💬 粵語（輔以英語）
- 💰 HK\$13,500
- 🕒 102小時
- 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 2022年1月7日 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

## 個人保健 Personal Health

## 中藥養生證書課程 Certificate Programme in Traditional Chinese Medicine: A Way to Health

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程編號：212-251500-01



本課程根據傳統中醫理論，深入淺出地演繹中醫養生的理論，並分析不同年齡，不同體質的人如何養生；春夏秋冬四季如何養生；在市場琳琅滿目的食療方法中，如何選擇；在服用中藥進行調理時，如何才能達到陰陽平衡。

本課程旨在為中醫養生有興趣的人士提供學習機會。完成此課程，學員能（1）掌握中醫養生基礎概念及原則；（2）認識養生食療；（3）認識養生中藥；（4）認識其他中藥養生方法。

### 課程內容

單元	名稱	學時
一	中醫養生之道	20
二	養生食療	20
三	養生中藥	20
四	中醫的養生方法	20

### 入學資格

- 年滿18歲，香港中學會考5科達E級或以上，包括中國語文，或同等學歷，或
- 年滿21歲，對中醫養生有濃厚興趣，並具有良好的中文水平

截止報名日期：2021年8月

報名費：HK\$150

- 👤 本院導師
- 💬 粵語
- 💰 HK\$13,500
- 🕒 本課程包括4個單元，共80學時，修業期約1年
- 📍 中環教學中心
- 📅 2021年8月17日 星期二 (7:00p.m.-9:00p.m.)



資歷級別：2  
登記號碼：07/000524/2  
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2級）。  
CEF課程編號：41C121235  
CEF課程名稱：中藥養生證書

**中醫護膚證書課程**Certificate Programme in Chinese  
Medicine Skin Care

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

課程編號：213-252100-01



隨著中醫藥在香港越來越普及，很多市民都對中醫護膚深感興趣，希望利用中醫理論，根據個人體質而選擇合適的內服食療或外用療法，從而調理身體，達至容光煥發。

本課程旨在為對中醫護膚有興趣或現職美容業的人士，提供有系統的學習機會，認識中醫護膚的理論及其實踐應用，課程亦加入現代皮膚科的基礎知識，讓學員能對護膚有更全面的理解。

**課程內容**

單元	名稱	學時
一	中醫護膚基礎理論	20
二	中醫護膚實踐(一)－中藥、方劑及食療	20
三	中醫護膚實踐(二)－穴位、面膜及其他外用療法	30
四	常見皮膚問題的中醫護理	10
五	現代皮膚基礎知識	10

**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，對中醫護膚有濃厚興趣，並具有良好的中文水平

截止報名日期：2021年9月

報名費：HK\$150

- 本院導師
- 粵語
- HK\$14,000
- 90小時(約1年)
- 中環教學中心
- 2021年9月29日 星期三(7:00p.m.-9:00p.m.)



資歷級別：2  
登記號碼：11/001115/2  
登記有效期：13/04/2011 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：41C121081  
CEF課程名稱：中醫護膚證書

**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：212-252000-01



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。

**課程對象**

本課程旨在對有志投身中藥業人士或現職中藥從業員提供相關培訓，亦歡迎對中藥學有興趣的人士報讀。

**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	30

**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，對中醫護膚有濃厚興趣，並具有良好的中文水平

截止報名日期：2021年8月

報名費：HK\$150

- 本院導師
- 粵語
- HK\$31,000(分兩期繳交；第一期學費為HK\$23,000，第二期學費為HK\$8,000將於第三單元開課前繳交)
- 本課程包括4個單元，共210學時，約20個月
- 中環教學中心
- 2021年8月22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/L3  
登記有效期：01/01/2016 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

## 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：213-252400-01



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顧養身心、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；面對市場琳琅滿目的食療方法，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，對中醫護膚有濃厚興趣，並具有良好的中文水平

截止報名日期：2021年11月

報名費：HK\$150

- 👤 本院導師
- 💰 HK\$16,000
- 📍 中環教學中心
- 🗓 2021年11月16日 星期二 (7:30p.m.-9:30p.m.)
- 🗣 粵語
- 🕒 120小時 (約1年半)

資歷級別：2  
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

學院定期舉辦中醫藥及醫療保健講座。



學院透過不同活動，提高市民對中醫藥的認識。





### 中醫藥 Chinese Medicine

#### 詠春拳基礎班

##### Basic Ving Tsun Kuen

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

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，深入淺出地去介紹詠春拳的奧秘。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、放鬆身心、消除壓力。

課程編號：(8月甲班) 212-250365-03  
(8月乙班) 212-250365-04  
(10月甲班) 213-250365-01  
(10月乙班) 213-250365-02



- 本院導師/梁沛忠先生
- 粵語
- HK\$2,100 16小時 (8講)
- 8月及10月甲班：詠春樓國術會  
8月及10月乙班：中環教學中心
- 8月甲班 2021年8月4日 星期三 (7:00p.m.-9:00p.m.)  
8月乙班 2021年8月5日 星期四 (10:00a.m.-12:00noon)  
10月甲班 2021年10月13日 星期三 (7:00p.m.-9:00p.m.)  
10月乙班 2021年10月7日 星期四 (10:00a.m.-12:00noon)

#### 詠春拳基礎班2級

##### Basic Ving Tsun Kuen Level 2

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

課程為詠春拳基礎班之延續，適合曾修讀詠春拳基礎班的學員，或已具備基本詠春知識的人士。課程將延續詠春拳基礎班的內容，加深學員對詠春拳的認識。

課程編號：(7月課程) 212-250371-02  
(9月課程) 213-250371-01



- 梁沛忠先生 粵語
- HK\$2,000 16小時 (8講)
- 詠春樓國術會
- 7月課程 2021年7月3日 星期六 (2:30p.m.-4:30p.m.)  
9月課程 2021年9月4日 星期六 (2:30p.m.-4:30p.m.)

#### 詠春拳進修班

##### Ving Tsun Kuen Intermediate Course

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

課程是詠春拳基礎班的延續課程，適合曾修讀詠春拳基礎班2級的人士，或對詠春拳和健體有興趣且已具備基本詠春知識的人士報讀。內容包括：尋橋第三節的奧秘；打貼牆包；竊手；六點半棍法七式之人棍合一；連環衝拳與膀手對練；轉身踭躄；二字掛羊馬與散打步法及總結、運動處方及標指第一節。

課程編號：(8月課程) 212-250388-02  
(10月課程) 213-250388-01



- 梁沛忠先生 粵語
- HK\$2,100 16小時 (8講)
- 詠春樓國術會
- 8月課程 2021年8月2日 星期一 (7:00p.m.-9:00p.m.)  
10月課程 2021年10月4日 星期一 (7:00p.m.-9:00p.m.)

#### 中國氣功

##### Chinese Qi Gong

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

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。

課程編號：(7月甲班) 212-250314-01  
(7月乙班) 212-250314-01  
(10月甲班) 213-250314-01  
(10月乙班) 213-250314-02



- 呂廣林先生，中醫師
- 粵語
- HK\$2,000 15小時 (10講)
- 中環教學中心
- 7月甲班 2021年7月3日 星期六 (8:30p.m.-10:00p.m.)  
7月乙班 2021年7月2日 星期五 (10:00a.m.-11:30a.m.)  
10月甲班 2021年10月16日 星期六 (8:30p.m.-10:00p.m.)  
10月乙班 2021年10月15日 星期五 (10:00a.m.-11:30a.m.)

#### 太極氣功

##### Tai Ji Qi Gong

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

太極氣功是根據太極拳功法及氣功的調息原理而編訂。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。

課程編號：(7月甲班) 212-250315-01  
(7月乙班) 212-250315-02  
(10月甲班) 213-250315-01  
(10月乙班) 213-250315-02



- 呂廣林先生，中醫師
- 粵語
- HK\$2,000 15小時 (10講)
- 中環教學中心
- 7月甲班 2021年7月3日 星期六 (7:00p.m.-8:30p.m.)  
7月乙班 2021年7月2日 星期五 (11:30a.m.-1:00p.m.)  
10月甲班 2021年10月16日 星期六 (7:00p.m.-8:30p.m.)  
10月乙班 2021年10月15日 星期五 (11:30a.m.-1:00p.m.)

### 中醫經脈穴位治病養生

#### Use of Meridians and Acupoints

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程內容包括：(1) 推拿按摩的基本原理，(2) 常用之手法，(3) 取穴的方法，(4) 常用穴位的介紹，(5) 人體經脈學說，(6) 介紹常見疾病，如肩頸背痛、手足麻痺，面部與手足水腫，高血壓、頭痛、便秘、失眠，婦女痛經，嘔吐等，(7) 奇經八脈之應用，(8) 經外奇穴的介紹，(9) 靈龜八法的計算方法，(10) 子午流注基本常識運用等。

課程編號：(7月課程) 212-250378-01  
(10月課程) 213-250378-01



- 👤 呂廣林先生，中醫師
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$1,800
- 🕒 15小時 (10講)
- 📍 中環教學中心
- 📅 7月課程 2021年7月8日 星期四 (10:00a.m.-11:30p.m.)
- 📅 10月課程 2021年10月7日 星期四 (10:00a.m.-11:30p.m.)

### 中醫陰陽五行健康養生法

#### Yin Yang and Five Elements Health Preservation Regimen in Traditional Chinese Medicine

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程由註冊中醫任教，教授陰陽學說、五行學說等理論，講解人不同的體質，並會介紹食療配搭。學員按照陰陽五行平衡理論，可認識自己的體質，明確臟腑的功能，選擇合適的食療、藥膳，按季節環境調養身體，利用適宜的樂藝和運動促進身心的健康。

課程編號：212-250517-01



- 👤 鄭利泉博士，註冊中醫師
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$2,300
- 🕒 20小時 (10講)
- 📍 中環教學中心
- 📅 2021年8月9日 星期一 (7:00p.m.-9:00p.m.)

### 中醫食療理論與應用 (深造班)

#### Advanced Course of Chinese Herbal and Nutritional Therapy: Theory and Practice

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

課程為中醫食療基礎課程，理論與應用並重，適合養生愛好者進修。課程內容包括：食療與陰陽五行；食療與臟象學說；食療與舌診；食療與四氣五味；食物功效的分類；食療原則、配伍及禁忌；茶療、粥療、酒療；四季食療及時疫食療；防癌抗癌及糖尿病的食療；美容食療及坐月子的食療。

課程編號：212-250503-01

- 👤 方滿錦博士 (醫學博士，文學博士)，註冊中醫師
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$3,100
- 🕒 24小時 (12講)
- 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 2021年8月5日 星期四 (8:00p.m.-10:00p.m.)

### 中醫的養生之道

#### Chinese Medicine - A Way to Health

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

都市人生活緊張，工作繁忙，容易患上各種不同的疾病，學習中醫養生之道，推拿治病手法，靜坐功等，有助鬆弛神經。此外，運用中藥與食物合成的食療方法，可以調節身體能量的損耗，達至保健養生，令精神煥發，容顏光彩再現，更可推遲衰老。課程內容包括：中醫學之基本常識、陰陽五行、四診八綱、推拿手法、經絡穴位學及治病功能、中藥學、食物營養、靜坐方法、養生之道等。

課程編號：(7月課程) 212-250323-01  
(10月課程) 213-250323-01



- 👤 呂廣林先生，中醫師
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$2,000
- 🕒 15小時 (10講)
- 📍 中環教學中心
- 📅 7月課程 2021年7月8日 星期四 (11:30a.m.-1:00p.m.)
- 📅 10月課程 2021年10月7日 星期四 (11:30a.m.-1:00p.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

近年，頸椎退化有年輕化趨勢，由脊椎引起的痛症，例如頸痛、肩週炎、腰背痛、脊柱側彎等越來越普及，當中有近半數人更患有腳部問題。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，同時介紹最新的治療方法。

課程編號：(7月課程) 212-260194-02  
(11月課程) 213-260194-01

- 👤 脊骨神經科醫生 (註冊脊醫)
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$1,300
- 🕒 8小時 (4講)
- 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 7月課程 2021年7月10日 星期六 (4:30p.m.-6:30p.m.)
- 📅 11月課程 2021年11月6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

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，提升身體的自癒能力。備註：工具費\$300（包括特製按摩棒一枝、足部模型一雙、按摩膏一瓶）於第一堂繳交。

課程編號：212-260211-01



- 👤 陳健民先生（註冊中醫師、足部反射治療師）
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$1,700 ⌚ 12小時（6講）
- 📍 中環教學中心
- 📅 2021年7月6日 星期二（7:30p.m.-9:30p.m.）

### 探討靜觀療法

#### Mindfulness-Based Intervention

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

「靜觀」Mindfulness 近年備受推崇，很多研究結果顯示靜觀有效地減輕各種身心症狀，有助工作和運動表現。課程內容包括（1）簡介靜觀及其發展；（2）靜觀應用於身體疾患方面的研究；（3）靜觀應用於情緒疾患方面的研究；（4）靜觀如何提升運動表現及改善兒童的專注力。

課程編號：212-260231-01



- 👤 胡美心女士（註冊臨床心理學家，靜觀導師〈美國麻省大學醫學院靜修中心，英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心〉）
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$1,300 ⌚ 6小時（4講）
- 📍 中環教學中心
- 📅 2021年7月5日 星期一（7:30p.m.-9:00p.m.）

## 營養學 Nutrition

### 營養學 Nutrition

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

都市人有不少不良的飲食習慣，缺乏正確的營養知識，很多營養知識只是從報章雜誌得來，對營養知識往往一知半解。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；（5）飲食評估。

課程編號：（8月課程）212-280101-01  
（10月課程）213-280101-01



- 👤 註冊營養師
- 🗣️ 粵語（輔以英語）
- 💰 HK\$1,600 ⌚ 10小時（5講）
- 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 8月課程 2021年8月2日 星期一（7:00p.m.-9:00p.m.）  
10月課程 2021年10月25日 星期一（7:00p.m.-9:00p.m.）

### 健康飲食體重控制法 Weight Management

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

都市人注重自己的體重，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）肌肉鍛練之訓練及實踐。

課程編號：213-280102-01



- 👤 註冊營養師/註冊物理治療師
- 🗣️ 粵語（輔以英語）
- 💰 HK\$2,000 ⌚ 14小時（7講）
- 📍 尖沙咀教學中心
- 📅 2021年10月8日 星期五（7:00p.m.-9:00p.m.）

### 健康有「營」老友記 Nutrition for Seniors

☎ 3111-7249 ✉ scs-health@cuhk.edu.hk

長者食量減少，更需要揀選對身體最有益的食材，以維持身體健康。課程由註冊營養師講解建立長者良好飲食方案的理論，教授學員可實際應用於家居營養食譜，並兼顧不同階段及不同長期疾病的長者。另外，課程教導與長者外出時，如何從一份菜單中找適合長者吃的健康食材，了解香港健康飲食文化原則及好好利用「有營食肆」。

課程編號：（7月課程）212-280143-01  
（10月課程）213-280143-01



- 👤 註冊營養師
- 🗣️ 粵語
- 💰 HK\$1,700 ⌚ 10小時（5講）
- 📍 中環教學中心
- 📅 7月課程 2021年7月21日 星期三（10:00a.m.-12:00noon）  
10月課程 2021年10月22日 星期五（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

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。課程亦探討常見的素食謬誤，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。

課程編號：212-280140-01



- 註冊營養師 (美國)
- 粵語
- HK\$1,300
- 8小時 (4講)
- 中環教學中心
- 2021年7月4日 星期三 (7:00p.m.-9:00p.m.)

### 餐廳營養飲食策劃 Healthy Menu Planning for Restaurants

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

課程內容包括基礎營養學，探討現今飲食文化與慢性疾病問題的關係，淺談升糖指數、無麩質飲食、個別敏感症等於營養上應注意基本事項，現代流行的飲食趨勢如有機認證或非基因改造食物，餐廳如何設計符合不同需求的餐單，健康食材怎樣搭配才符合膳食黃金比例，如何改善餐牌上的食物營養組合，符合3低1高的飲食原則，令菜式達到美味且健康的要求。課程適合餐廳廚師及各飲食業工作者，以及任何追求健康的人士報讀。

課程編號：213-280141-01



- 註冊營養師 (美國)
- 粵語
- HK\$1,500
- 8小時 (4講)
- 中環教學中心
- 2021年11月4日 星期四 (7:00p.m.-9:00p.m.)

### 運動營養 Sport Nutrition

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

很多人都對於運動營養有誤解，如多吃蛋白質及食雞蛋才有助增加肌肉生長、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) 不同營養所需，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) 運動補品。

課程編號：213-280107-01



- 註冊營養師
- 粵語 (輔以英語)
- HK\$1,600
- 10小時 (5講)
- 中環教學中心
- 2021年9月2日 星期四 (7:00p.m.-9:00p.m.)

## 運動 Sports

### 激痛點自療法 Trigger Point Self Therapy

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

激痛點 (Trigger Points) 治療為近年痛症治療的熱門課題，透過刺激按壓各組肌肉筋膜上特定痛點，可誘發神經反應，使原本過度收縮及繃緊的肌肉，霎時放鬆和伸展，減輕痛症，是一種簡單易用的家居自療方法，對老人、慢性痛症及中風病人的肌肉緊張疼痛均有改善作用。課程由物理治療師教導，解說各部位骨骼肌肉結構，激痛點的位置，按壓治療的操作方法及應用。備註：學員須穿輕便服裝，請自備瑜珈蓆或大毛巾上課。

課程編號：213-260221-01



- 杜佩雯女士，香港中文大學保健處註冊物理治療師
- 粵語
- HK\$2,400 (學費已包括按摩球費用)
- 10小時 (5講)
- 中環教學中心
- 2021年11月13日 星期六 (10:00a.m.-12:00noon)

### 橡筋帶健體訓練 Exercise Band Training

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

橡筋帶運動從整體平衡出發，強調全組骨骼肌肉的動作功能鍛鍊，而不只處理單一關節或痛點，是一種簡單而方便的鍛鍊方法，非常適合在家中進行。課程將由物理治療師教導橡筋帶訓練的原理，如何選擇適合阻力的橡筋帶，配合正確動作訓練，達致健體作用。備註：學員須穿著輕便服裝。

課程編號：212-260220-01



- 杜佩雯女士，香港中文大學保健處註冊物理治療師
- 粵語
- HK\$2,400 (學費已包括橡筋帶費用)
- 10小時 (5講)
- 中環教學中心
- 2021年8月28日 星期六 (10:00a.m.-12:00noon)