



澳門理工大學持續教育中心

社會照料/護理實務系列

中醫保健與痛症管理

目的： 隨著年齡增長，身體功能會出現衰退的趨勢，多種慢性疾病容易相繼發生，其中慢性疼痛是常見的疾病。疼痛主要與肌肉骨骼相關，最常見為下背、膝關節、足部、頸部、手部和腕關節疼痛。本課程將從關節、肌肉、神經、生物力學、氣血、穴位、飲食、運動及睡眠共九個方面，為學員詳細介紹痛症管理和保健。

對象： 對學習中醫保健與慢性疼痛的自我舒緩感興趣人士

課時： 18 小時

授課語言： 粵語

上課時間： 2026 年 8 月 3 日至 8 月 20 日 星期一、四 14:30-17:30

上課地點： 澳門理工大學持續教育中心 (澳門馬交石炮台馬路電力公司大樓八樓)

導師： 楊大璋(註冊中醫生、中醫學碩士)

課程內容：

1. 介紹關節的結構特點及腫脹疼痛原因
2. 認識肌肉增強鍛煉對減輕疼痛的重要作用
3. 介紹常見的疼痛及形成原因
4. 認識人體生物力學對結構的影響及疼痛緩解的幫助
5. 介紹氣血運行對疼痛緩解的積極意義
6. 介紹舒緩痛症的常見穴位和飲食要點
7. 介紹針對減痛的合適運動鍛煉方法
8. 認識良好的睡眠質素對舒緩痛症的重要性

*本課程以現代科學和傳統中醫角度為學員介紹關於健康養生的保健方法，旨在為學員提供相關資訊和啟發思路。體質因人而異，關於治療方面內容，請諮詢相關專業醫護人員。

證書： 出席課堂達 15 小時，可獲由澳門理工大學持續教育中心發出的證書。

學費： 澳門元 1,800(本課程不納入教育及青年發展局持續進修發展計劃)

學額： 30 人

報名日期： 2026 年 5 月 11 日至 7 月 31 日，額滿即止。

報名手續：

1. 掃描二維碼網上報名，亦可於辦公時間內親臨本中心報名。
2. 學費於確定錄取後另行通知繳付。學費一經繳交，不予退還或轉讓，本中心取消開辦課程除外。

查詢： 澳門理工大學持續教育中心 (澳門馬交石炮台馬路電力公司大樓八樓)

電話： 8795 0746 / 8795 0707 / 8795 0844

傳真： 2830 4416

電郵： cec@mpu.edu.mo

網址： <https://www.mpu.edu.mo/cec/zh/>



網上報名