

產後康復運動整合訓練（含乳房護理） 實作班招生簡章

一、課程簡介：

現代女性對於健康觀念日益重視，尤其重視健康生活及產後的生活品質，本次課程依照產後媽媽的體適能需求，實際操作產後恢復及哺育所需之核心運動，減緩不適的症狀。

透過課程了解產後母體生理變化及運動建議，由專業物理治療師與母乳種子講師實務演練指導，手把手教妳基本腹部核心運動、預防媽媽手的簡易有效運動與乳房肌肉運動，有效減少咳嗽就漏尿、媽媽手、乳房下垂...等。

二、辦理單位

開課單位：國立臺北護理健康大學與國際母嬰健康照護協會合作辦理

委辦單位：樂加國際有限公司

三、上課地點

國立臺北護理健康大學城區部：台北市萬華區內江街 89 號(捷運西門站)

四、招生對象及報名資格

月子照顧人員、孕期及產後婦女、備孕女性、護理、家政等相關科系、對孕產婦照顧、母嬰照護、美容美體有興趣者。

五、上課日期及報名方式

上課時間：2026.03.28 (六)，10:00-17:00 (6 小時)，中午休息 1 小時

線上報名：<https://www.beiclass.com/rid=305250d6960ce95a1dd8>

報名繳費截止：2026 年 03 月 15 日止(需完成繳費)或額滿為止

※15 人開班，至多 24 人(本中心保留增額或不足開班之權利)



六、 課程內容及自備物品：

- 薛惠珍護理師
 1. 產後母體生理變化與運動建議/乳房保健按摩與運動
- 陳仲瑩物理治療師
 2. 產後下肢水腫原因
 3. 產後下肢水腫照護與實作手法
 4. 產後腰酸背痛原因
 5. 核心肌群理論
 6. 腰痠背痛緩解與核心訓練實作
 7. 媽媽手的成因
 8. 媽媽手的預防與照護
- 自備物品：瑜珈墊一條
- 開課前學校發 email 通知進入班群，提醒注意事項。
- 本中心保留課程師資、內容、時段等課務相關彈性調整及變更的權利。
- 備註：凡完成課程結訓者，頒發國立臺北護理健康大學與國際母嬰健康照護協會之中文結業證明。

七、 學費

原價：新台幣 3380 元/人(含講義、證書)

- 優惠價(以下擇一方案)：新台幣 2980 元/人
 - 本校教職員工及配偶、在校生、校友或推廣中心舊生
 - 國際母嬰健康照護協會會員
 - 臺北市產後照顧服務人員職業工會會員
- 5人以上團報：新台幣 2780 元/人

※報名時請檢附相關資料佐證，如未檢附以原價收費，造成不便敬請見諒！

※相關佐證資料如：教職員證、身分證正反面、學生證、會員證、校友證、推廣中心結訓證書

八、 繳費方式

- 轉帳、匯款
銀行：臺灣銀行新莊分行(銀行代碼：004)
匯款帳號：0710-0103-8793
戶名：國際母嬰健康照護協會
繳費完成後，將姓名、課程名稱(產後康復運動)、金額、匯款後五碼回傳至聯絡信箱 ythsueh@ntunhs.edu.tw 以利對帳作業保留上課名額。
- 報名後請於一週內完成繳費，以利保留名額。

《聯絡方式》

- 聯絡專線：(02)2822-7101 分機 3332 薛小姐
- email：ythsueh@ntunhs.edu.tw
- 北護推廣中心 Line 官方：@wux4881s →



九、 退費標準：依照教育部專科以上學校推廣教育實施辦法規定

1. 學員自報名繳費後開班上課日前申請退費者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之九成。自開班上課日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。
2. 已繳代辦費應全額退還。但購置成品者，發給成品。
3. 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。

十、授課講師

(一) 陳仲瑩物理治療師

[學歷]

- 高雄醫學大學醫學院畢業

[現職] 2019-現在

- 純居家物理治療所 物理治療師
- 社區失能延緩 長照師資兼指導員
- 居家皮拉提斯 核心運動訓練師
- 雙璽人文產後護理之家 特約物理治療師

[經歷]

- 台大醫學院物理治療師與臨床指導教師(2008-2011)
- 國泰綜合醫院物理治療師與臨床指導教師(2011-2019)

[認證]

- 新制身心障礙評估人員訓練證書
- 中華民國體育協會 體適能檢測員
- 加拿大STOTT皮拉提斯 RMR1&RMR2認證
- 挪威The Redcord Education Program Neurac1認證
- 德國 Schroth Method脊椎側彎療法認證
- 西班牙BSPTS脊椎側彎療法認證
- 動態神經肌肉穩定術level A

(二) 薛惠珍護理師

[學歷] 國立臺北護理健康大學護理研究所碩士

[現任]

- 康寧大學嬰幼兒保育系 講師
- 國立臺北護理健康大學護理系 業界專家
- 衛生福利部國民健康署 母乳哺育種子講師
- 行政院勞動部 托育人員術科考試監測委員
- 國際母嬰健康照護協會 理事長
- 醫起育兒愛閱協會 理事暨親子共讀推動護理師
- 臺北市職訓局 保母及月嫂核心課程講師

[證照]

- 臺灣護理師證照
- 美國註冊護理師(RN733165) 證照

- 教育部部定講師
- 國民健康署 母乳哺育種子講師 證書(母乳學字型大小 1130000002)
- 行政院勞動部 托育人員術科監測人員證書
- 美國認證全科學哺乳顧問 證書
- 英國孕期按摩 證書
- 英國穴位指壓按摩 證書
- 英國按摩師治療師證書
- 美國國家整體芳療協會 NAHA 芳療師 證書
- 孕產婦產後憂鬱衛教課程師資 證書

[資歷]

- 樂寶兒婦幼健康聯盟 護理主任
- 新光醫院、臺安醫院 嬰兒室、兒科病房、嬰兒加護病房 資深護理長
- 馬偕醫院 外科、產科資深臨床護士；產兒科臨床工作 38 年
- 馬來西亞南方大學推廣教育泌乳課程授課老師
- 馬來西亞大學月子管理師課程授課老師
- 山東陽光融和醫院 岡前培訓 講師
- 珠海市 母乳哺育與 0-3 嬰幼兒培訓講師
- 國際母嬰培訓專業課程 資深導師
- 慈濟技術學院(104 年改名為「慈濟科技大學」)護理系兼任講師

十一、 注意事項：

- (一) 若報名人數不足，會另行通知取消開班。
- (二) 為響應環保，請自備環保杯參訓，午餐請自理。
- (三) 請學員穿著輕便寬鬆服裝參訓。
- (四) 課程進行中禁止拍照、錄音及錄影。
- (五) 課程中由工作人員拍照攝影作為課程紀錄，活動中拍攝的照片影片會經剪輯後，製作招生海報或影片置於網路或平台等，報名即表示同意分享課程紀錄，如不同意請於課程前向主辦單位提出，謝謝您。
- (六) 需配合政府與學校防疫政策，請全程配戴口罩。如有發燒、感冒、呼吸道症狀、或其他傳染性疾病者，請務必於課前通知主辦單位。
- (七) 本簡章為預定課程、師資、時間及場地等，本中心保有變動權，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
- (八) 本中心保留審核學員報名資格之權利。
- (九) 請確定您已詳閱本簡章，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本中心一切規定。本簡章若有未盡事宜，本中心保留得以隨時修改之權利，並公告於本組網站，恕不再另行通知。