

# 產後骨盆底肌修護運動指導實作招生簡章

## 一、課程簡介：

現代女性對於健康審美觀念日益重視，尤其重視健康生活及產後的生活品質，更多媽媽希望能夠得到產前完美的身材和健康狀態，對健康和美麗充滿期待。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，結合3D橫膈膜式呼吸，配合多角度的骨盆底肌肉群訓練，可有效訓練核心肌群，修復腹直肌、脊裂肌，穩住骨盆底肌並保護脊椎，維持優美體態，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與產後穴位認識，接著導入淺層肌群如何帶領骨骼產生動作，並實際做表體的解剖學認識與觸診的練習，現場實務演練指導妳基本腹部核心運動與360度完整骨盆底肌肉運動術，有效減少打噴嚏、咳嗽、跳躍就漏尿、泌尿道感染等困擾與增進兩性關係，課程中也會教導避免子宮下垂的束腹帶專業綁法，包含傳統束腹帶正確使用方式。

## 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

## 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

2023/10/21 (六) 09:00-16:00 (6小時)，中午休息1小時

報名繳費截止：2023年10月10日止(需完成繳費)或額滿為止

報名方式：線上報名。

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=284b29f64db2bef88bb7>

※15人開班(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：

### ● 課程大綱：

1. 產後穴位認識及實作護理
2. 產後母體生理變化與運動建議
3. 產後骨盆底肌修護運動指導實作
4. 輕鬆學會骨盆底肌運動
5. 告別泌尿道感染的祕訣
6. 生活中的骨盆底肌運動



7. 骨盆底肌訓練性愛小技巧
8. 骨盆底肌簡易放鬆法
9. 束腹帶正確使用方式

- 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 3280 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(骨盆底肌修護)、金額、匯款後五碼

回傳至聯絡信箱 [ythsueh@ntunhs.edu.tw](mailto: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。
- 先繳費後填報名表者，報名時請填入匯款帳號後五碼。

《聯絡方式》

- 聯絡專線：(02)2822-7101 分機 3332 薛小姐
- email：[ythsueh@ntunhs.edu.tw](mailto:ythsueh@ntunhs.edu.tw)
- 北護推廣中心 Line 官方：[@wux4881s](https://www.line.me/tw/uv/10000000000000000000) →



## 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)陳若喬護理師

#### [學歷]

- 國立陽明大學醫學院公共衛生研究所預防醫學組碩士

#### [現職]

- 英國Ofqual認證國際骨盆康復講師
- 台北國際醫旅理療顧問
- 亞太婦幼協會理事
- 香遇國際有限公司 總監

#### [經歷]

- 榜生集團產後護理之家專任產後骨盆底肌訓練/塑身 高級講師
- 愛兒家、訥恩產後護理之家等多家產後月子中心講師
- 秀傳醫院101皇家聯合診所(醫學中心的VIP服務診所) 肌肉骨骼運動健組經理

中華民國職業護理學會副秘書長

- TutorABC名人講堂講師
- 台北市衛生局認證健康管理師
- 台北市衛生局職場健康推廣講師
- 職場防治過勞推廣講師
- 母乳協會母乳哺育推廣講師
- 大喬老師有專業、豐富的臨床經驗，超過1000位產後婦女見證有效

#### [著作]

- 骨盆底肌訓練 10日有感 最有效の体内美容



### (二)葉麗娟助理教授

[學歷] Griffith university (澳洲) PhD 護理博士

#### [經歷]

- 康寧大學護理科主任、推廣教育中心主任
- 三軍總醫院8年、振興醫院急診室護理長、康寧醫院兼任副主任6年
- 保母監評委員18年
- 馬來西亞南方大學推廣教育嬰幼兒授課老師
- 中華泌乳協會泌乳指導暨顧問考試裁判
- 臺北市護理師護士公會績優護理人員及績優主管等獎勵
- 臺灣嘉禾、璽恩產後護理之家 建置顧問
- 山東省濟南國際婦幼中心 建置講師
- Griffith University(澳洲)擔任實驗室護理技術老師

#### [證照]

- 嬰幼兒芳香療法應用師證照
- 嬰幼兒芳香療法顧問證照
- 瑞典嬰幼兒芳香療法應用師證照
- 保母人員技術士檢定術科清潔暨醫護安全區評審委員
- 照顧服務員技術士檢定術科評審委員
- 助理教授證書
- 教育部性別平等講師



- CPR及AED緊急救護指導員證書
- 兒童音樂治療證書
- 兒童復健語言證書

### (三)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 兼任講師
- 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

[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
- 行政院勞動部 托育人員術科監測人員證書

[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
- 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。