

\*學院通訊 (2026 年)\*

\*課程編號202604 (網上課) \*

## 物理治療---中西結合運動應用系列

課程簡介：中西醫合作在香港成為大趨勢，香港中醫醫院亦已於2025年12月正式啟用，中西結合發展仍需努力耕耘，透過分析中西醫各獨特優勢，從而交流凝聚共識。

是項課程旨為醫療衛生界人士提供，循證知識與實用的運動策略，涵蓋範圍包括：職安健運動管理、防治認知障礙症和抑鬱症運動管理、中西結合治療特殊學習障礙人士譜系運動治療整合方案。

**\*\*備注：課程目的和內容 詳細描述於 附件三個單元內**

上課日期： 由2026年5月5日至2026年7月14日，逢星期二  
晚上8時至10時，共十節課。

上課形式： Zoom (線上)

收費： 學員： \$1,800.00

理監事： \$1,600.00

學分證書： 20分

課程內容資料:

第一課 職安健運動管理中西結合

第二課 職安健運動管理中西結合

第三課 職安健運動管理中西結合

第四課 中西結合，防治認知障礙症和抑鬱症運動管理

第五課 中西結合，防治認知障礙症和抑鬱症運動管理

第六課 中西結合，防治認知障礙症和抑鬱症運動管理

第七課 中西結合治療特殊學習障礙人士運動治療

第八課 中西結合治療特殊學習障礙人士運動治療

第九課 中西結合治療特殊學習障礙人士運動治療

第十課 中西結合項目的 介紹和 機遇

## 導師簡介:

**陳偉雄醫師**是一位經驗豐富的註冊物理治療師及註冊中醫師，擁有超過四十三年專業經歷。他積極參與社會義務工作，曾於香港的公營(醫院管理局)及非政府機構服務，專注於老人及智障人士的康復、特殊學習需要兒童譜系中西結合治療方案制定，展現出他對社會的深切關懷。

**陳偉雄醫師**持有香港大學中醫全科學士學位，並獲得多個專業認可證書，從事中醫行業超過十八年。他是香港中西醫結合醫學會及國際中醫藥研究學院的會員，專長領域包括肌筋疼痛症、智力障礙人士和特殊學習需要兒童譜系、中醫情志病治療以及抗衰老養生調理。此外，陳先生擁有超過十五年的教學經驗，專注於物理治療和中醫知識的傳授。現擔任多個非政府組織的專家及客席講師等。

**陳偉雄醫師**自 2021 年開始加入 地區康健中心(醫務衛生局轄下) 推廣基礎醫療健康，積極推動中西結合預防勝於治療，貫徹中醫治未病概念。期間不斷研究中西結合於痛症處理、慢性疾病的中西結合運動防治、體重管理、中風和 認知障礙症的中西結合康復等。作為一個資深的中西結合醫師，他充分展現其在專業領域的影響力及貢獻。

\*有興趣報讀者請踴躍報名參加。報名請留下中文名、聯絡電話、中醫師編號(若有)。

\*付款方法：網上轉帳或銀行入數\*

\*銀行戶口：華僑永亨銀行\*

\*帳戶號碼:\*

\*~035-803-685070-018~\*

\*帳戶名稱：國際中醫中藥總會有限公司\*

\*英文:International General Chinese Herbalists and Medicine Professionals Association Ltd\*

\* 轉數快: FPS ID 113185243

\*入數紙 可以 Whatsapp 通知秘書處(6434 6338)\*

\*諮詢及報名電話：\*2782 1679 / 6434 6338 許秘書\*

\*國際中醫藥研究學院

\*2026年3月10日\*

## 附件三個單元內容:

### 單元一：職安健運動管理中西結合 (3 堂)

#### 課程目的

1. 增強職安健--- 痛症處理的知識，技巧和能力
2. 能夠使用簡單的 物理治療和中醫運動改善和預防痛症
3. 提高工作效率和職安健安全

#### 課程內容

1. 筋腱關節疼痛西醫病因病機概述
2. 物理治療運動伸展概覽--- 下肢筋肌勞損調理, 上肢筋肌勞損調理, 頸肩腰背筋肌勞損調理
3. 一般職業病引致疼痛的物理治療預防及復康運動系列，包括頸椎病，肩關節，腰椎病，髕關節，膝關節，足底筋膜炎，媽媽手，網球肘，哥爾夫球肘，手指關節炎，腕管綜合症，彈弓指
4. 特色中西結合運動操
  - 筋膜操
  - 螺旋伸展經絡運動操
  - 靜觀伸展運動操
  - 三通保健運動操

### 單元二：中西結合，防治認知障礙症和抑鬱症運動管理 (3 堂)

**認知障礙症**為一種漸進性神經功能障礙疾病，以記憶力減退，認知能力下降，語言表達困難為主要表現，患者最終失去活動能力和自我意識，以致無法照顧自己。**健腦操**起源於美國 70 年代，健腦操共有 26 式，揉合了西方的肌能運動學(Kinesology)、中醫的經絡學說(Meridian)、印度的瑜伽 (Yoga stretch) 等動作整合成為一門特別的運動。此運動透過腦部的大腦整合從而可以防止認知障礙，改善記憶，提高專注力。**抑鬱症**好發於社會各個階層，年青一族罹患抑鬱症人數不斷上升，原因和中醫的情志有密切關係，如果我們能夠從中醫角度在日常生活中能夠多做一些調理能夠起到積極防治作用，避免最終演變成抑鬱症

#### 課程目的

1. 增強中西結合**認知障礙症和抑鬱症**防治的知識，技巧
2. **健腦操 26 式** 應用技巧
3. 身心靈瑜伽和中醫氣功應用技巧

#### 課程內容

1. 健腦操 26 式具體運用
2. 巧手 36 操具體操作

3. 其他的物理治療防治認知障礙運動操
- 4 經絡瑜伽操 12 式實務操作
5. 坐式和企立式八段錦實務操作
6. 禪武醫少林氣功七式配合音樂具體運用方法

### 單元三：中西結合治療特殊學習障礙人士運動治療 (3 堂)

特殊學習障礙的 兒童和成人 (兒童 包括 ADD/ ADHD 的誦讀困難, 運用障礙, 協調困難, 自閉症等, 成人包括中風, 帕金森, 認知障礙, 智障人士等 ) 由於受到不同程度的傷殘或障礙影響, 在治療和日常生活中, 如果能夠以中西醫整合的方法訓練 和治療, 與及得到 照顧者配合, 治療效果會相輔相成, 提升動作協調, 改善專注力及 認知, 情緒及 行為問題; 本課程針對以上的幾個方面設計針對性內容, 透過專業而輕鬆的教學方法, 令學員認識到實用的中西醫整合 SEN( 特殊學習障礙人士) 基礎 治療。

#### 課程目的

1. 增強中西醫整合 SEN 的知識, 技巧和能力
- 2 能夠使用簡單的 物理治療和中醫運動改善特殊學習障礙的 兒童和成人

#### 課程內容

1. 中西醫整合 SEN 病因病機概述
- 2 健腦操---主動和被動模式的實際操作 ( Modified Brain gym)
3. 律動瑜伽18式---主動和被動模式的實際操作-RMT ( Rhythmic Movement Training )
4. 身體基礎動作訓練----包括肚臍輻射和敲經絡等( Body-based movement therapy)