

社區為本健康體適能促進及教育系列

簡介：要促進市民的健康體適能，首要條件是建立一個關注健康體適能的社區，營造重視健康及樂於運動的氣氛。透過不同程度的社區推動及教育手段，健康體適能概念方能牢記於市民大眾的心中。要將健康體適能概念轉化為行為及行動，當中牽涉到生理、心理、社交、環境、政策及其他因素的相互影響。作為社區內倡導健康體適能的先驅，有系統的健康體適能促進及教育培訓是不可或缺的。另外，擁有良好的演講技巧能確保訊息傳遞的有效性及準確性。此系列適合現職教育、健康體適能專業人士、社福機構負責社區健康推廣的員工及有志投身健康體適能社區推動工作的人士參與。

內容：此系列主要探討及學習基礎的健康促進及健康教育理論，透過邀請社區內不同服務機構及團體的經驗交流及分享，讓學員更加了解社區內的健康體適能文化及社會資源。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。曾經開辦的課題包括：

社區為本健康體適能促進及教育	
抗氧化與運動	如何減低空氣污染對運動的影響
癡呆症與帕金森症患者的運動鍛煉建議	慢性阻塞性肺病患者的運動鍛煉建議
癌症患者及康復者的運動鍛煉建議及心理特質	生態健康對體適能的重要性
中風後長者之運動訓練	解構脊骨與運動工作坊

工作坊(編號)	舉辦時段/地點	截止日期/ 費用
網上延續教育工作坊：預防糖尿病患者運動訓練中出現低血糖事故 Preventing Hypoglycemic Episode During Exercise Training with Diabetic Patients (WS/HPHET/310821) 內容：嚴重的低血糖症可以帶來生命危險和引發心血管的惡果。研究報告指出，正使用胰島素或服用胰島素分泌促進劑的人士較容易在運動訓練過程中或之後出現低血糖情況。該網上延續教育工作坊為體適能教練而設，尤其適合正在為糖尿病患者提供指導的教練參與。完成工作坊後，參加者能夠： 一、 認識香港常見的抗糖尿藥(包括藥物動力學和藥效特性)； 二、 辨識抗糖尿藥對人體產生的不良反應和副作用(包括低血糖症)； 三、 解說為什麼運動會引致低血糖情況； 四、 制定措施以避免糖尿病患者在運動訓練過程中或之後出現低血糖情況。 教學內容包括： 一、 介紹常見的抗糖尿藥和分類 二、 探討藥物的服用途徑、吸收、體內分配、代謝分解、排泄和作用機理 三、 解釋運動引起低血糖反應的原因 四、 建議低血糖症狀的預防措施	2021年8月31日 至 2021年9月6日 / 網上教學錄影 及小測取得合格 31 st AUG 2021 To 6 th SEP 2021 / Online Teaching Video and quiz passed	2021年8月24日 會員：\$320 非會員：\$370 24 th AUG 2021 Member：\$320 Non-member：\$370
透過完成工作坊單元及小測(10條選擇題中答對7條)取得合格成績獲得3個延續教育學分(3CECs) (註：不合格者將不會取得任何出席證書)		
出席證書將會於工作坊及小測連結完結的14個工作天內以電子證書派發予合格者，敬請留意及妥善保存。合格者如於2021年9月28日或之前仍未收到電子證書，敬請以電郵或書面形式通知本會。 逾期提出/因個人資料書寫錯誤而需重發，申請人須繳付行政費港幣\$200以補發文件形式及條款處理。		
Severe hypoglycemia is life-threatening and induces cardiovascular consequences. It was reported that patients taking insulin or insulin secretagogues were prone to develop hypoglycemia during and after exercise training. This workshop will be an educational lecture providing to exercise trainers, particularly to those who need to work with diabetic patients. After completing the workshop, the participants will be able to: I. Understand the pharmacokinetic and pharmacodynamic properties of the commonly used antidiabetic drugs in Hong Kong; II. Be familiar with the adverse drug reactions and side-effects of the antidiabetic drugs, including hypoglycemia; III. Explain why the exercise-related hypoglycemia happens IV. Develop strategies for preventing hypoglycemic episodes during and after exercise training among diabetic patients The contents include: I. Introduce and classify the commonly used antidiabetic drugs II. Briefly discuss the administration, absorption, distribution, metabolism, excretion, mechanism of action of the drugs III. Highlight the adverse responses and side-effects of the drugs IV. Explain the reasons for exercise-induced hypoglycemia and recommend preventive measures to avoid hypoglycemic episodes		
對象：體適能教練 (Exercise trainers) 導師：中國香港體適能總會 行政總監 黃永森先生 (Mr WONG Wing Sum, Sam) PT, MSc(CUHK), ACSM EP-C 語言 (Language)：粵語講學；中、英文講義		

* 注意 *

- 由 2018 年開始，所有工作坊、課程及考試的取錄狀況及消息將會以電郵方式發放通知學員。
- 學員必須出席工作坊，方可獲派課堂筆記及資歷認證(如適用)。

Continuing Education Symposiums 延續教育工作坊



中國香港體適能總會