

## 2025 專業實體課程

### 【突破限制，激活核心力量：骨盆底肌實作訓練】

一、主辦單位：暉凌教育有限公司

二、協辦單位：暉凌居家物理治療所、臺灣長期照顧物理治療學會、國際體態平衡學會

三、課程時間：114 年 04 月 27 日(星期日) 9:00-17:00 (08:50 開始報到)

四、課程地點：Healer 癒境（台北市大安區建國南路一段 200 號 6 樓）

#### 五、課程簡介：

骨盆底肌功能失調常見於產後婦女、骨盆腔術後患者及中高齡族群，可能導致漏尿、骨盆疼痛、下肢水腫等，甚至影響核心穩定與平衡。這些隱性困擾雖不具急迫危險，卻嚴重影響生活品質，因此早期介入與正確指導尤為重要。

本課程將為學員們建立基礎骨盆底肌神經、肌肉結構與功能，進而帶領學員建立整體的臨床思維與實作能力。我們將教授無需儀器的功能性評估，並分享患者常見描述及嚴重度判斷工具。針對不同個案需求，設計個別化訓練策略，如核心控制、3D 呼吸、肋骨收攏等技術，確保肌肉誘發精準有效。

除了運動訓練外，課程也涵蓋徒手治療與骨盆調整技巧，協助學員解決肌群緊繃、結構不平衡等問題。透過實作演練，學員將學習如何引導個案完成肌力誘發運動，並靈活運用徒手技巧，達到放鬆與強化並行的綜效。

無論是產後恢復、骨盆腔術後照護，或是長照、居家中高齡族群，還是健身入門的核心穩定訓練，本課程皆能提供臨床實務所需的完整知識與操作技能，幫助專業人員在各類場域中提供即時、有效的健康介入。

#### 六、課程亮點：

- 系統化骨盆底肌解剖與功能解析
- 無儀器肌肉誘發與姿勢調整技巧

- 針對常見疾病的個別化運動處方
- 徒手治療與骨盆調整的實作演練

### 七、開課對象：

物理治療師、職能治療師、運動教練、照護人員及對骨盆底健康有興趣的專業人士

### 八、課程內容：

時間	時長	課程主題	課程內容
8:50 - 9:00	10min	報到	
9:00 - 9:50	50min	1. 骨盆底肌肉介紹 (PFM)	神經肌肉結構、正常功能、異常情況
9:50 - 10:40	50min	2. 骨盆底功能評估	評估嚴重度、問卷範例分享、患者描述與求醫建議
10:40 - 10:50	10min	休息	
10:50 - 11:40	50min	3. 骨盆底肌肉運動 (PFME)指導	口令、引導技巧、觸覺區辨、執行正確運動
11:40 - 12:30	50min	4. 影響骨盆底肌的相關病症	產後與婦科術後、攝護腺術後/骨盆腔術後照護
12:30 - 13:30	60min	午餐	
13:30 - 14:20	50min	5. 最基本核心控制與呼吸方式	呼吸調整、核心穩定運動訓練、3D 呼吸訓練、肋骨收縮與核心控制
14:20 - 15:10	50min	6. 徒手治療技術介入	與骨盆底肌相關的徒手治療技巧
15:10 - 15:20	10min	休息	
15:20 - 16:10	50min	7. 肌力誘發與強化訓練	利用相關肌群誘發骨盆底肌動作，並強化核心控制
16:10 - 17:00	50min	8. 骨盆內外全面思考	骨盆調整法、骨盆 3D 運動與正位
17:00		簽退	

## 講師介紹

郭玟好 物理治療師

學歷：長庚大學物理治療學系 學士

陽明大學物理治療暨輔助科技學系 碩士

(論文主題：比較彼拉提斯或體適能為主的運動訓練對中高齡應力性尿失禁婦女之成效)

經歷：林口長庚醫院婦產部 婦女泌尿科 物理治療師

宏恩綜合醫院 物理治療師

台灣大學物理治療系 臨床教師

現職：暉凌居家物理治療所 物理治療師

中崙國際診所 主治物理治療師

## 九、報名課程及費用：

1. 報名人數:上限 18 名

2. 報名方式：線上報名，並以匯款繳費。

早鳥報名截止日期自即日起至 114 年 04 月 05 日 23:59:59。

線上報名截止日期自即日起至 114 年 04 月 21 日 23:59:59。

3. 報名費用：早鳥優惠價 **4,500 元 (原價 7,000 元)**。國際體態平衡學會、  
**臺灣長期照顧物理治療學會會員半價 3,500 元 (每學會限量 3 名)**

轉帳戶名：暉凌教育有限公司

帳戶銀行：臺灣銀行(004) 水湳分行

帳戶號碼：109-001-043641

## 十、繼續教育積分：無

## 十一、 開課對象：

物理治療師、職能治療師、運動教練、照護人員及對骨盆底健康有興趣的專業人士

## 十二、 注意事項:

1. 本課程不開放現場繳費。
2. 當天備有午餐茶點，請學員自行準備環保水杯。
3. 如報名人數不足，本單位保留取消課程之權利。
4. 主辦單位保留變更課程內容及講師的權利，請於到課前留意活動專頁或粉絲專頁有關課程的公告事項，或來電洽詢。
5. 請尊重講師設計課程之智慧財產權，活動課程期間禁止任何形式的錄音或攝錄影。
6. 暉凌教育將於實體課程中進行拍照，您開始參與課程，代表您(學員)同意本公司基於課程推廣之目的使用。
7. 請留意主辦單位於開課前寄送的上課通知資訊。
8. 課程期間若遇不可抗力之因素(如颱風、地震)，得視情況停課，並由主辦單位另行安排補課時間。
9. 退費辦法：如成功報名課程後欲取消課程者，敬請於 114 年 04 月 23 日 (三) 17:00 前來電 02-2312-1816 或來信 E-mail: willingflex@gmail.com 申請，將酌收行政處理費 100 元及外加金流手續費，逾期恕不受理。