

高雄市立中醫醫院中醫保健免費教學

老年身體機能漸漸衰老，衰老是生物老化的過程。本院為因應高齡人口的時代，提供長者在老化的過程獲致最大健康的機會，規劃系列長者健康促進講座，內容有中醫養生原則、運動養身及培養養生保健觀念等，提升長者生活品質，減輕身體不適，期望銀髮族長者活的健康、活的快樂。

本院 7-8 月辦理 4 場中醫保健課程，運用養生保健在於日常生活上，規劃一系列的講座。

參加對象：一般民眾（上課學員可登錄公務人員時數）

報名費：免費

報名人數：每班限額 40-50 名

教學地點：本院三樓會議室（高雄市前金區中華三路 68 號 3 樓）

報名專線：(07) 2318286 或 2163186 轉 633 衛教室

上課期間備有養生茶飲，請自備環保杯。

課程表：

日期	時間	內容	講師	開始報名
105.07.07 (週四)	09:10 報到 09:30~11:30	中醫紓壓養生運動	黃宏庭 醫師	06/20
105.07.25 (周一)	09:10 報到 9:30~11:30	老人失智之中醫保健	許智超 醫師	07/04
105.08.01 (週一)	13:40 報到 14:00~16:00	銀髮族預防保健	吳青峯 醫師	07/11
105.08.18 (週四)	13:40 報到 14:00~16:00	失眠的中西醫觀點與保健	吳瀚德 醫師	07/18