

# 體重管理指導員證書課程

## 【課程目標】

1. 了解肥胖背後複雜的成因、併發症及相關疾病
2. 認識有醫療實証(Evidence-based)的體重管理有效方法

## 介紹:

衛生署最新人口健康調查推算香港有297萬人屬於超重或肥胖，而肥胖亦會導致很多慢性疾病，包括心血管疾病、糖尿病、中風、退化性關節炎及癌症等。

因此，醫療中心、運動協會及醫學美容中心對體重管理指導員的需求日漸高漲。

本課程的重點是澄清各種減肥相關的謬誤，由西醫、資深健身教練及專業輔導員詳細分析體重管理的方法和肥胖人士經常遇到的難題。

主辦機構

GRS 健瑞仕  
Health Services  
a division of Genesis HealthCare



健瑞仕全人健康聯盟成員

25 March (Sun)

10am – 1pm 2 – 7pm

內容:(共8小時)

肥胖的定義及成因	0.5 hr
肥胖的併發症及相關疾病	1 hr
健康的飲食習慣	1 hr
藥物治療	0.5 hr
運動減肥的原則	1 hr
運動技巧示範	1 hr
體重失控之心理因素	1 hr
心理治療應用於體重失控	2 hr

講者：

陳海聰醫生

- 香港大學內外全科醫學士
- 香港中文大學內分泌及糖尿治理理學碩士
- 香港中文大學心臟科學碩士(進階心臟科組別)
- 香港中文大學骨關節醫學及復康理學碩士

黃慶清先生

- 南澳洲大學輔導學碩士
- 香港公開大學客席講師

楊鐵梁先生

- 世界健美健身協會香港分會 健身教練
- 國際私人教練專業學院 健身教練

費用：\$900

早鳥優惠：\$810 (28/2或之前報名)

醫護人員/復康助理：九折

二人同行：九折

☎ 2730 0036

☎ 5515 9132



課堂地點：

GRS健瑞仕物理治療及運動醫學中心  
佐敦德興街12號興富中心21樓2105-6室

