

## 朝向自然分娩的按摩-工作坊(初階.進階.refresher)

一、主辦單位：台灣助產學會

合辦單位：國立臺北護理健康大學助產及婦女健康照護系、聯合醫院和平婦幼院區

二、地點：臺北市立聯合醫院和平婦幼院區第二醫療大樓 8 樓 (臺北市福州街 12 號)

三、課程日期及名額限制：

課程日期	課程名稱	名額	報名資格
107 年 4 月 9 日至 4 月 12 日	初階課程	16 名	
107 年 4 月 13 日、4 月 16 日至 4 月 17 日	進階課程	8 名	上過初階課程且完成個案報告者
107 年 4 月 18 日	Refresher	不限	前兩年參加 basic 課程者

四、費用：

課程名稱	會員報名費	非會員報名費	費用包括。
初階或進階課程	每名 26,000 元	每名 28,000 元	講義、翻譯費、資料、DVD、午餐、按摩油、按摩床相關使用的耗材；授課後的作業批閱指導、證書費用
Refresher	每名 500 元	每名 500 元	學費免費，酌收費用含午餐、按摩油

五、報名截止日期：107 年 2 月 28 日

六、報名網址：<https://goo.gl/forms/jAVpFVpRzbUN817q2>

### 朝向自然分娩的按摩-工作坊

對妊娠晚期與生產期按摩的神經內分泌反應---證據與實踐

#### LK (Linda Kimber) Massage Programme®

2018 年基礎課程

所有課程經過英國皇家助產學院(Royal College of Midwives)認證

第一階段是基礎課(第一部分)持續 4 天,課程的目的是讓學員學會技能,提高孕婦於 36 週時的睡眠時間和品質;降低孕婦的焦慮和不適;減輕產婦待產與生產時的疼痛。使用目前的證據,學員將學習如何有效地使用 LK 按摩在實務中,促進子宮激活、待產及生產的生理節律,加強母嬰生產後的即刻感官接觸、哺乳的開始及親子依附關係。進一步訊息：<http://www.childbirthessentials.co.uk/>

一、目標 參加者能：

- ◎學習按摩的一般原則
- ◎了解 LK 按摩 Programme®的證據基礎
- ◎安全地運用所學習的技能,成為專業實務的一部分
- ◎在安全、有利於按摩的環境下,對孕婦和其伴侶,教授本方案的內容
- ◎促進產後母嬰依附關係

二、課程

採小班制教學。講授中穿插進行按摩技巧練習。教學活動包括演講,討論,觀看影帶,指導練習,建議閱讀。由於所有的教學是英語授課,並由兩位香港助產師進行中文翻譯。課程結束參與者可以獲得專業系列「走向自然分娩和超越」的 DVD,提供有關課程第 1 部分的全面資訊及一本指導手冊。同時,完成課程 3 個月之內必須提交以中文書寫的案例分析,需要呈現本訓練所講的目前科學證據的基本知識,及如何應用在所選定的個案上,方可獲得結業證書。

三、結業證書

頒發給完成基礎課程作業的學員 Royal College of Midwives & Childbirth Essentials Certificate。將來學員如果有進一步興趣者，未來學習對夫妻基礎課程的教學原則，通過 2 天的進階訓練，可以獲得講師證書。

#### 四、對參與者的安全建議

- 未懷孕 •致力於獲得和發展治療性按摩技能 •準備安排足夠的時間來開發的按摩技巧
- 沒有背部或四肢受傷而抑制活動

#### 五、教師

Linda Kimber, RN, RM, Therapeutic Masseuse (ITEC), Aromatherapist, Reflexologist, City & Guilds Teaching Certificate, UK

#### 六、自備用物：大毛巾一條、枕頭 2 個。

時間	4/9	4/10	4/11	4/12
08:40-09:00	報到	報到	報到	報到
09:00-10:50	支持自然生產與按摩的相關性	按摩的實證基礎	按摩的環境	按摩個案研究及報告
10:50-11:00	休息	休息	休息	休息
11:00-12:00	按摩的原理	肩膀按摩示範及練習	腿按摩示範及練習	學員相互執行按摩技巧檢視修正
12:00-13:00	午餐	午餐	午餐	午餐
13:00-15:00	頭部、頸按摩示範及練習	背部按摩示範及練習	軀幹按摩示範及練習	按摩技術回覆示教
15:00-15:10	休息	休息	休息	休息
15:10-17:00	手、手臂按摩示範及練習	腳按摩示範及練習	全身按摩示範及練習	按摩技術回覆示教
<b>4/13.16.17 09:00-17:00 朝向自然分娩的按摩工作坊-進階課程</b>				

#### 支持自然生產與按摩的相關性

婦女對生產需有良好的準備與了解，才能有助於因應生產的疼痛，而讓婦女有好的睡眠、維持好的體力，有助於面臨生產產程的疲累，而按摩正好可以促進睡眠，甚至教會伴侶來協助孕婦按摩，都將有助於因應自然生產。

#### 按摩的原理

本單元將說按摩在局部產生的作用及對全身的影響、按摩的基本技巧及其原理、執行的注意事項、常犯的錯誤、如何避免對自己的傷害、如何觀察孕婦的反應及評價效果。

#### 按摩的實證基礎

本單元將強調按摩對一般成人的實證生物傳導反應，目前對懷孕、生產、產後 1 小時適應的研究，在生產前後神經荷爾蒙的研究。按摩對懷孕末期到生產婦女的降低焦慮、促進睡眠、增加疼痛忍受力的研究。

#### 按摩的環境

本單元將著重在說明及討論進行按摩時，如何注意環境的安排與控制、何種情況可以進行按摩、如何協助同理孕婦的配偶進行對孕婦的按摩，尤其在待產階段、子宮收縮時合宜的按摩方式、子宮收縮間歇時可以做的按摩。

#### 按摩個案研究及報告

本單元強調科學的知識與技巧如何應用在個案研究，正確呈現神經荷爾蒙對懷孕、生產、產後 1 小時的影響、呈現，指導孕婦配偶如何安全的執行對孕婦的按摩。在課堂內將呈現個案報告資料，學員加以分析、批判、提出需改進之處，而了解個案報告的書寫與判讀。

朝向自然分娩的按摩工作坊-進階課程

根據過去一年的臨床實務經驗，進行觀念釐清及臨床應用討論。