

主辦單位

臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL臺北醫學大學
護理學院USR計畫

合辦單位



台灣婦女骨盆關懷協會



台灣旺齡協會

專題衛教

器官脫垂臨床照護

2026/11/15 日

08:00-11:30

臺北醫學大學
醫學綜合大樓後棟1樓大廳
及前棟4樓誠樸廳

A站 骨盆健康快速自測

你的骨盆
還OK嗎?

3分鐘，了解你的骨盆健康狀態!



快速自測，掌握關鍵

- ✓ 骨盆底肌功能
- ✓ 漏尿風險評估
- ✓ 骨盆鬆弛程度

及早發現，及早照護
守護你的骨盆健康!

關愛骨盆健康，從現在開始

B站 姿勢與核心啟動教學

找回核心力
挺起好姿勢!正確的姿勢×啟動核心，
讓你更有自信與活力!

啟動核心



強化骨盆底



改善體態

動起來，
讓身體更穩定!

關愛骨盆健康，從現在開始

C站 實用「咳嗽防漏小技巧」

再也不怕
一咳就漏!掌握正確技巧，
輕鬆防漏，生活更自在!咳嗽、打噴嚏
也能安心!

學會這些小技巧

- ✓ 正確的呼吸與腹壓控制
- ✓ 骨盆底肌啟動練習
- ✓ 日常生活中的預防技巧

關愛骨盆健康，從現在開始

D站 更年期泌尿、婦科與私密照護

我不要當
「乾」妹妹!告別乾澀不適，
找回私密健康與自信!改善乾澀
舒緩不適減少頻尿
提升生活品質私密保養
重拾自信

妳的健康，值得被溫柔以待!

關愛骨盆健康，從現在開始

時間	活動內容	主持人
08:00-08:20	報到、健康需求匿名提問、分組與活動說明	
08:20-08:30	長官致詞	盧星華副院長 蔡娟秀理事長
08:30-08:45	全體暖身： 骨盆健康／呼吸核心／安全活動	蔡娟秀
08:45-09:45	A站 骨盆健康快速自測： 幫助民眾快速了解自身狀態。 B站 姿勢與核心啟動教學： 實用的運動技巧教學。 C站 實用「咳嗽防漏小技巧」： 解析並教之間的關鍵衝擊。 D站 更年期乾澀、頻尿與私密困擾。	A站-賴郁芬／羅景娟 B站-蔡娟秀／朱莉華 C站-林智佳／吳惠萍 D站-張宇琪／林席珊
09:45-10:00	休息一下補充體力回到四樓誠樸廳	
10:00-10:30	托起健康・重拾生活-經驗分享	蔡娟秀副教授 梁守善主任
10:30-10:50	骨盆器官脫垂臨床照護	許鈞碩主任 金宏謨主任
10:50-11:00	匿名提問&大合照	
11:00-11:30	轉轉小球・圓滿結束(領取精美小禮物)	

關愛骨盆健康，從現在開始

掃描 QR Code
立即報名

臺北醫學大學