

東南亞唯一提供完整課程 國際醫藥大學脊椎神經學

国际医药大学（IMU）脊椎神经团队不久前在2020年世界脊椎日活动上，获得教育机构类别首奖，该活动是世界脊椎神经联盟（WFC）主办的年度活动。今年主题是“重返正轨”，以了解封锁行动对肌肉骨骼系统的影响。

为期10天的活动，适合所有年龄段的参与者，通过各种挑战和提供奖励给予支持，最后也进行网络研讨会。尽管面临因疫情所引发的封锁行动，筹委会并没有因此灰心，将所有活动转移至线上进行，提高民众脊柱健康意识，疫情期间如何保持活跃，并向公众推广脊椎神经。所有活动通过油管（YouTube）、Zoom、Instagram和脸书

成功举办。

今年，筹委会也首度上传每日教育视频，指导如何保持活跃的重要方式和方式。27人线上参加传统健身挑战赛，每人必须录制一个附有计时器的锻炼视频，例如高抬腿、深蹲跳、平板开合跳、蜘蛛侠棒式、核心肌群训练和波比跳。参与者须将视频上传到脸书和Instagram。评审根据参与者身体形态

和锻炼所花费的时间进行评估，并采用减少重复或身体形态不佳的惩罚系统。

至于全新瑜伽挑战分个人和家庭组挑战，以宣传伸展运动和灵活性的重要，避免受伤。家庭瑜伽有助提高家庭关系，参与者需拍摄瑜伽姿势照片，然后发布到社交媒体。姿势最佳者获选为获胜者！共24个组别参加家庭瑜伽，43人参加个人瑜伽挑战赛。评审也根据实



Andre医生先事前预录网络研讨会内容。

力、灵活性和平衡性来评审。另网络研讨会邀请4名医生主讲脊柱健康意识相关话题，影片也上载至各社交媒体共往后参考。

IMU是大马也是东南亚第一间和唯一提供完整脊椎神经课程的大学。4年制（荣誉）理学学士学位课程获得澳洲脊骨神经教育委员会（CCEA）的全面认证，澳洲和英国知名大学也接受学分转

移至这些大学的脊椎神经课程。

课程入学时间为每年2月和8月。刚完成SPM且没有大学预科资格，可考虑就读为期一年的IMU科学基础课程，这是进入任何本地学位课程的首选基础和直接途径。详情浏览www.imu.edu.my、电邮：start@imu.edu.my或致电03 - 2731 7272查询。