

苗栗縣政府 函

地址：苗栗縣苗栗市府前路1號
承辦人：蔡欣宜
電話：037-559570
傳真：037-377316
電子信箱：sise0227@ems.miaoli.gov.tw

受文者：苗栗縣卓蘭鎮卓蘭國民小學

發文日期：中華民國111年8月24日

發文字號：府人企字第1110161510號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：附件1：「坐姿工作者痠痛新解方-打擊腰痛、肩頸僵硬及手麻無力」實施計畫、

附件2：分配表、附件3：報名方式 (111D101447_111D2051762-01.pdf、

111D101447_111D2051763-01.pdf、111D101447_111D2051761-01.pdf)

主旨：檢送本府訂於本（111）年9月7日（星期三）下午辦理「員工協助方案(EAP)系列課程：坐姿工作者痠痛新解方-打擊腰痛、肩頸僵硬及手麻無力」之實施計畫及參訓名額分配表各1份，請參訓人員於報名截止日前依說明二完成報名，請查照。

說明：

- 一、緣起：緣苗栗縣政府「111年推動員工協助方案實施計畫」針對本府員工進行員工協助方案需求問卷調查，調查結果顯示，女性同仁對「穴道、筋絡放鬆」的需求比例達37.9%（男性19.9%，選填「穴道、筋絡放鬆」選項/回卷人數（男、女）），爰辦理本研習。有鑑於現代人不論工作或在家看電視，都是長時間坐著，而這種「坐式生活」正影響著現代人健康，特別是易造成肩頸僵硬或腰痠下背痛，甚至是手麻無力。本次研習特邀請臺北榮總神經修復科物理治療師林子歲，為同仁詳細說明下背久痛不癒、長期痠痛的

原因，並教導同仁如何以簡單的「徒手運動技巧」與「職場環境調整」來改善下背痛的症狀(如附件1)。

二、本研習相關事項如下：

- (一)時間：111年9月7日(星期三)13:10起至16:30止。
- (二)對象：歡迎本府各單位、本縣所屬機關學校同仁對「穴道、筋絡放鬆」有需要或興趣之同仁報名(如附件2參訓名額分配表，女性同仁優先)。
- (三)地點：本府第二辦公大樓5樓國際會議廳。
- (四)報名：參訓人員請於本年9月1日下班前完成報名(附件3)。
- (五)因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，上課期間請全程配戴口罩，如有發燒情形、乾咳、四肢無力、呼吸急促或上呼吸道不適等症狀者，請勿到訓。另本研習參加人數、辦理日期與相關防疫措施，得視疫情狀況或中央政策，隨時調整課程，並另行通知。

三、為應減少資源消耗及相關行政資訊作業，於研習期間請攜帶智慧型手機，以利辦理報到及課後問卷填答。

正本：本府各單位、本縣各鄉鎮市公所、本縣所屬機關學校

副本：本府人事處人力科、本府人事處考訓科、本府人事處給與科、本府人事處企劃科
(均含附件)

