苗栗縣政府111年度推動員工協助方案系列課程
「坐姿工作者痠痛新解方-打擊腰痛、肩頸僵硬及手麻無力」
實施計畫

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。有鑑於現代許多辦公族不論工作或在家，都長時間坐著。很多人坐著辛勞工作一整天，回家只想攤在沙發上看電視休息，殊不知，這種「坐式生活」正影響著現代人健康，除了是造成許多疾病的重大危害因素，例如增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等疾病罹患率外，最直接帶給人的影響就是肩頸僵硬或腰痠下背痛，甚至是手麻無力。

其實，久坐族都知道久坐危害大，可是面對自己的工作也無能為力。那麼，久坐的上班族究竟要如何是好呢？如何減輕久坐的危害呢？本次研習特邀請臺北榮總神經修復科物理治療師林子崴，為同仁詳細說明下背久痛不癒、長期痠痛的真正原因，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，唯有把下背顧得好，下半輩子才沒煩惱！

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(女性同仁優先)。

三、時間：111年9月7日(星期三)13:00起至16:40止

四、地點：本府第二辦公大樓5樓國際會議廳

五、師資：林子崴 物理治療師

臺北榮總神經修復科　物理治療師

教育部體育署 國民體適能指導員　　中級指導員

勞動部 從事勞工健康服務人員　　物理治療師

Trigger-Point 肌筋膜施壓技巧　　教練

六、課程內容：

日期	時間	主題	講師
9月7日 （星期三）	13:00-13:30	報到/EAP宣導	人事處
	13:30-15:00	說明造成長期下背痛的原因及自我評估下背痛的症狀	林子崴 物理治療師
	15:00-15:10	休息	
	15:10-16:40	利用「運動與環境調整」改善下背痛	林子崴 物理治療師