

國立政治大學 112 年職業安全衛生健康促進~

人因性危害預防講座活動成果報告書

壹、目的：

依據勞工健康保護規則第 9 條辦理之健康教育、健康促進與衛生指導之職業安全衛生健康講座，以增加職場同仁健康知識，了解及認識疾病成因，建立正確健康觀念，達成預防保健、健康促進的目的。

貳、講師：董怡辰物理治療師(秉格物理治療所所長)

參、主題：我們正在經歷有史以來【坐】最久的時代~肩、頸、背痠痛找上門!!

肆、課程內容：

長期坐著工作，你是不是也有肩、頸、背痠痛的問題呢？雖然常常按摩放鬆，但還是無法解決問題呢？讓物理治療師帶著我們剖析常見的肩頸背痠痛原因，協助你找回迷航的身體控制能力。肩頸背的結構是由多項肌群所組成，平日須多做肩頸背部位伸展，除了可以增加肌力外，核心肌群的控制訓練，也能提升肩頸支撐力，並有效防止退化。讓我們跟著物理治療師一起找回身體的主控權吧！

伍、承辦單位：總務處環安組。

陸、時間：112 年 4 月 13 日(四) 12:00 ~ 13:30。

柒、活動對象：教職員工共計 84 人。

地點：國立政治大學行政大樓七樓第一會議室。

活動照片：

