

『上班族常見職場傷害與保健之道』

- 一、時間：111 年 9 月 23 日（星期五）上午 08:50～下午 16:00
- 二、地點：嘉義縣創新學院【203 教室】嘉義縣太保市祥和二路東段 8 號 2 樓
- 三、指導單位：經濟部中小企業處、嘉義縣政府
- 四、主辦單位：嘉義縣中小企業服務中心、嘉義縣工商發展投資策進會
- 五、講師：卓永仁先生（現任：歐立達股份有限公司經理/講師；學經歷：國立臺北護理健康大學運動保健系碩士/國立中央大學生物醫學工程博士班、足部科學資深研究員、美式脊骨神經保健技術講師、鞋具裝具技術講師、2016 第一屆扶輪盃好講師臺灣風雲 10 大講師、日本方城踏步指導員認證、中醫預防保健調理師合格、銀髮族體適能指導員）

六、課程綱要：

課程效益	1. 上班族職業傷害如何侵蝕健康 2. 了解身體肌、筋、膜的運作模式 3. 更注意姿勢的維持	4. 為自己與家人提供少有提及的生活常識 5. 啟動健康自覺
------	--	-----------------------------------

單元(一) 工作型態認識 1. 久站久走對身體有何影響 2. 企業與勞工面臨環境的過往與今日 3. 職業病三巨頭
單元(二) 足型、腿型的影響 1. 認識扁平足、低足弓、中足弓、高足弓 2. 認識 O 型腿、直型腿、X 型腿 3. 認識上、下交叉症候群
單元(三) 身體力量的傳遞 1. 動態生物力學對身體的影響 2. 身體力量傳遞的方式 3. 運動要行有餘力才健康
單元(四) 如何減少勞損的積累，鬆開你的肌筋膜 1. 身體伸展的重要性 2. 鬆脊大補帖 3. 姿勢認知
單元(五) 足部危險因子認識 1. 吃好走少鞋子棒，膝蓋竟更差？ 2. 姆趾外翻有救嗎？ 3. 足底筋膜問題該如何解？
單元(六) 如何選擇鞋子與穿鞋要點 1. 行走四部曲 2. 腳背很重要 3. 穿了一輩子鞋，你的大小買對嗎？
單元(七) 鞋子磨損與身體的關聯 1. 鞋子都磨一邊？ 2. 氣墊鞋很棒！ 3. 還在穿硬梆梆的撐足弓鞋？
單元(八) 強化大腿與屁股的護膝訓練 1. 腰痛？ 2. 髖發力 3. 年紀越長更要注意大腿和屁股
單元(九) 如何選擇適當輔具來防護骨骼肌肉痠痛產生 1. 護膝的使用 2. 功能性鞋墊的選擇 3. 可以用護腰嗎？

七、參加對象：企業負責人、經理人、業務主管、專案主管、現場幹部、儲備幹部、業務相關人員

八、課程費用：免 費。（提供講義資料、午餐、茶水）

九、報名人數：限 60 名（因應疫情環境安全需求，請參加人員自備口罩並全程配帶才可入場，謝謝合作！）

十、報名方式：即日起至 9 月 20 日前傳真或網路報名，報名後請主動來電確認是否報名成功，請您記得上課日期，本單位不再另行通知上課。

服務電話：05-3620362、傳真：05-3620369 報名網址：<http://www.cy-idipc.org.tw>

★為維護上課品質及事先報名者的權益，恕不接受現場報名！



參加「上班族常見職場傷害與保健之道」講習報名表

111.9.23 (五)

職 稱	姓 名	備註	職 稱	姓 名	備註	職 稱	姓 名	備註	
		☐			☐			☐	
手機		素食	手機		素食	手機		素食	
公司名稱				營業項目				電話	
公司地址				統一編號				傳真	
E-mail (請填寫)						聯絡人			

傳真：05-3620369

111.07. 2200 份 廣告

※為配合政府環保政策，敬請自備環保杯、筷。

※嘉義縣創新學院大門左側地下室設有停車場

嘉義縣（創新學院）交通位置圖



一、大眾運輸：

- ◎高鐵太保站，公車捷運系統BRT【下車站名：縣政府站，每20分鐘一班。】
- ◎高鐵太保站，嘉義縣公車【下車站名：縣政府站，朴子線/布袋線皆可搭乘。】

二、開車路線：

- ◎中山高：嘉義系統交流道→台82東西向快速道路→祥和14(嘉義縣政府)→太保二路(往太保朴子方向)
- ◎省道：省道1至水上→縣道168(往太保朴子方向)→太保二路
- ◎南二高：水上系統交流道→台82東西向快速道路→祥和14(嘉義縣政府)→太保二路(往太保朴子方向)

三、停車：

- ◎創新學院地下收費停車場由嘉義縣政府建設處委外管理，配合於政府辦公時間(即非放假日之早上8點至下午5點)採計時收費，每小時10元，每次最高收費40元。
- ◎嘉義縣政府府前地下收費停車場，每小時10元，每次最高收費90元，持停車優惠證或相關公文每次最高收費40元。
- ◎路邊收費停車格：第1小時20元，之後每半小時10元。

嘉義縣人力發展所：<http://www.chrdc.gov.tw/>

地址：嘉義縣太保市祥和二路東段8號

備註：本所（院）位於嘉義縣政府斜後方、消防局隔壁，距離高鐵嘉義站僅 5-10 分鐘車程。