

# 國立臺中科技大學

107 年度職場健康促進講座  
講題：「如何動最健康？」

成果報告



地點：三民校區昌明樓 2F 4201 演講廳

參加人員：全校教職員工生

日期：107 年 4 月 20 日(五)下午 2 時至 5 時

# 國立臺中科技大學 107 年度

## 「職場健康講座：如何動最健康？」活動成果

### 一、活動目的：

- (一) 依「107 年度職場安全週計畫」舉辦勞工健康促進講座。
- (二) 依職安法第 6 條第 2 項：「雇主對下列事項，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施：一、重複性作業等促發肌肉骨骼疾病之預防。…」；同法施行細則第 9 條之規定：「本法第六條第二項第一款所定預防重複性作業等促發肌肉骨骼疾病之妥為規劃，其內容應包含下列事項：一、作業流程、內容及動作之分析。二、人因性危害因子之確認。三、改善方法及執行。四、成效評估及改善。五、其他有關安全衛生事項。」。本中心為蒐集全校教職員工肌肉骨骼傷害症狀，以擬訂「重複性作業等促發肌肉骨骼疾病之預防計畫」，將於講座結束後，由職護方靜芝護理師主持「肌肉骨骼傷害症狀調查表」填寫說明。

### 二、參加人員：

全體教職員工、應中系及商設系學生。

### 三、活動日期及時間：

107 年 4 月 20 日(五)下午 2 時至 5 時

### 四、活動地點：

三民校區昌明樓 2F 4201 演講廳。

### 五、課程表：

14:00~16:00 職場健康管理講座

- 一、你認為自己做的運動正確！？

二、如何判斷正確的姿勢

三、形姿十二動，肩背酸痛遠離我

16:00~17:00 「肌肉骨骼傷害症狀調查表」填寫

環境與安全衛生中心 方靜芝 護理師 主持

六、講師：顏榮輝 中醫師

現任：楓林中醫診所 院長

經歷：

中國醫藥大學附設醫院中醫部醫師

宏安教學醫院中醫部主治醫師

建成中醫醫院主治醫師

烏日聯和中醫診所主治醫師

中華民國中醫傷科醫學會會員

楓林醫學研究中心形意結構療法指導老師

七、教育訓練教材準備：

需要器材「單槍投影機」、「筆記型電腦」等，教學影片由環境與安全衛生中心承辦負責播放。

八、參訓人數：

教職員工：報名 71 人(網路+現場)，實際出席為 31 人

學生：應中系(借「服務學習課」)應到 46 人，實際出席 38 人

商設系應到 50 人，皆未到場

附件：活動相片



活動海報張貼



引言人(環境與安全衛生中心藍儒鴻主任)開場



講者(顏榮輝中醫師)開講



檢視自身姿勢及自行矯正方式



「形姿十二動」介紹及示範



認真學習的教職員工生



檢視姿勢及舒緩肌肉緊繃方式



頒發感謝狀



課後 Q&A



問卷填寫說明