

身體有保固期嗎？

🔗 聽物理治療師說：你的痠痛，可能不只是姿勢的問題！

★ 延續去年熱烈迴響，超人氣物理治療師強勢回歸！ ★
帶來全新進階版舒緩秘訣，教你從根源解開痠痛密碼！

✦ 快來參加講座！告別久坐久站與搬運的肩頸腰背痠痛！ ✦

♀ 講座精華解密：



✓ 成因剖析

破解久坐、久站與搬運造成的肌肉骨骼傷害成因



✓ 職場微休

2 分鐘隨手微伸展舒壓術，即刻舒緩工作疲勞



✓ 居家自我照顧

下班後的深度放鬆，徹底釋放一日累積的緊繃與疲勞



✓ 自我保健技巧

建立正確姿勢與自主管理，告別重複性勞損與常態痠痛

🕒 時間 | 115 / 10 / 13 (週二) 12:00 – 13:30

👤 講師 | 張婧禕 物理治療師

👥 對象 | 教職員 (限 30 名)

📍 地點 | 中央校區 大喜館三樓廣場

📝 報名 | 請登入校務行政系統

🍱 提供素食餐盒 限前 30 名簽到者，發完為止