

# 苗栗縣教育會 112 年度養生保健講座體驗營活動實施計畫

壹、依據：本會年度工作計畫辦理。

貳、目的：

- 一、加強會員聯繫溝通，凝聚會員向心力，進而提升教學效能。
- 二、認識正確姿勢的重要，減少長期坐姿肩頸酸痛之發生（預防勝於治療）。結合動態穩定運動技巧在訓練過程中配合其獨特的呼吸方式，喚醒小肌肉的協同控制。重新建立運動模式免除組織傷害發生進而減少肩頸酸痛的困擾。
- 三、透過研習了解廚藝實作技巧並增進教職同仁教學及溝通協調技巧。

參、指導單位：臺灣省教育會、苗栗縣政府社會處、苗栗縣教育處

肆、主辦單位：苗栗縣教育會

伍、協辦單位：仁德醫護管理專科學校、苗栗縣各鄉鎮市教育會

陸、活動日期、時間：112 年 1 月 14 日（星期六）上午 0830~下午 1200 時。

柒、活動內容：本次活動以養生保健為主題，活動規劃如下表：

項次	時間	主題內容		地點	主持人	備考
一	08：30~09：00	報到		仁德醫專 數位學習中心	會務工作團隊	
二	09：00~09：20	理事長致詞			理事長	
三	09：20~09：30	活動說明			會務工作團隊	
四	09：30~10：30	養生 保健 講座	辦公室正確姿勢 對肩頸痠痛的影響	行政大樓 B1 體適能中心~ 韻律教室	復健科 謝祥星主任 調保科吳東昇 主任	
			遠離肩頸痠痛 實作演練			
五	10：30~11：30	養生 食品 製作	藥膳雞肉捲 製作說明及實作	行政大樓 8 樓 ~中餐教室	餐旅科 陳書楷老師	
六	11：30~12：00	綜合作談		仁德醫專數位 學習中心	理事長	
七	12：00~	歸賦~			會務工作團隊	

捌、參加人員：

本會會員或眷屬均可報名參加（免費），參加人數以 100 人為原則，超過人數時以報名先後順序決定錄取與否。

玖、報名方式：參加人員請自行上網報名，網址如下（填妥報名表送出前務必加入活動群組）：

<https://forms.gle/UM1scUdJiyEFefUy8>

拾、填妥報名表送出前務必加入活動群組，俾利聯繫活動訊息。

活動相關問題請逕洽仁德醫專學生事務處

聯繫電話 037-728855（總機）

沈宜學主任~分機 3101、鍾建興副主任~分機 3102

