

# 財團法人罕見疾病基金會 醫療照護全方位家庭支持課程 告別卡卡肩！一起舒壓肩頸好自在 活動簡章



肩膀硬梆梆、脖子轉不動？

放下 3C 產品 跟我一起動起來！


各位親愛的病友及家屬們：

繼「打敗 3C 惡視力」護眼講座，又來新一波醫療照護講座！工作型態改變及智慧型手機普及，便利的 3C 充斥在你我生活中，肩頸痠痛也成為越來越普遍的現象，主要是因固定同姿勢太久、姿勢不良、缺乏運動等因素所引起，你是否每天使用電腦超過 6 小時或使用智慧型手機超過 3 小時呢？你會躺著看電視或滑手機嗎？如果是那你要注意了！因為你可能是容易肩頸疼痛的族群之一。

肩頸疼痛是身體的小警訊，如果沒有調整改善，肌肉彈性變差更難伸展，進而造成退化性關節炎、椎間盤突出甚至壓迫神經造成上肢痠麻無力。本次課程榮幸邀請到振興醫療財團法人振興醫院陳祐榕物理治療師及美國整體芳香療法協會石晴文芳療師，針對 3C 產品易引起的肩頸問題及如何舒緩、伸展來做講解，並結合精油芳療課程教導日常按摩技巧，為您帶來一系列健康舒壓的精采課程，大家準備好跟我們一起動起來了嗎？

★活動日期：103 年 9 月 20 日(六)

★活動地點：台北捷運北投會館 2 樓訓練室 207 室  
臺北市北投區大業路 527 巷 88 號

★主辦單位： 財團法人罕見疾病基金會

★報名對象：只要您是入會的罕見疾病病友或其家屬，皆可免費參加本系列課程。

★報名時間：即日起至 103.09.05 為止(名額有限，額滿為止！)

★報名方式：1. 以電話或傳真方式報名

2. 電話報名專線：02-2521-0717 分機 151/152 醫療服務組 劉兆純/林苑廷專員

3. 傳真專線：02-2567-3560，傳真後務必請記得來電確認。

★活動流程：

◎103.09.20 (星期六) 台北捷運北投會館 2 樓訓練室 207 室

時間	內容	講師
08:40~09:00	學員報到	
09:00~10:30	3C 產品易引起的肩頸問題及保健	振興醫療財團法人振興醫院 陳祐榕 物理治療師
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	肩頸舒壓按摩 DIY	美國整體芳香療法協會(NAHA) 石晴文芳療師
12:10~12:30	綜合討論/賦歸/大合照	

## ★交通資訊：

### 捷運

搭乘捷運淡水線，至復興崗站下車，經由站內二樓出口往北投機廠方向出站（警衛處刷卡出站），沿北投會館指標步行約7分鐘即可到達。

### 開車

由台北往淡水方向，經由洲美快速道路(或承德路)銜接大業路，見捷運淡水線高架過天橋（北投會館指標），左轉大業路527巷，直行到底即可到達。

註：館內備有停車位，須繳納停車管理費單次40元。



