

臺北市青少年發展暨家庭教育中心112年度 「自癒之旅」物理治療師職涯發展體驗活動實施計畫

壹、活動目的

透過物理治療師的職涯分享，引發青少年自我探索興趣，順應社會科技化產生許多文明病的趨勢，藉由姿勢觀察、有趣的貼紮實作、脊椎運動活動，體驗物理治療師的部分工作、檢視分析學員的身體健康、學習如何簡單自救、以及何時該尋求就醫協助，並透過分組活動可建立多元夥伴關係、協力促進永續願景，有效實踐永續發展之核心精神。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：臺北市政府教育局
- 二、主辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心

參、活動資訊：

- 一、活動日期：112年10月28日（六）上午9時至下午4時，共1日。
- 二、參加對象、人數：國、高中職生（含自學生），30人。
- 三、活動時程表：

112年10月28日（星期六）		
【脊椎健康從頭做起】認識物理治療、姿勢評估及簡易脊椎活動		
時間	活動項目	講師
8:45-9:00	分組報到-青發家教中心6樓大型研討室	
9:00-9:30	什麼是物理治療	物理治療師 王紹仔
9:30-10:00	文明病來源？ 脖子痛？腰酸背痛？從姿勢看起	
10:00-10:30	分組討論：姿勢評估	
10:40-11:10	物理治療師的工具(一) 肌內效貼紮簡介	
11:10-12:00	實作體驗： 肌內效應用－姿勢矯正	
12:00-13:00	午餐時間	
13:00-14:00	實作體驗： 肌內效應用－常見運動傷害	

14:00-14:30	物理治療師的工具（二） 運動治療介紹	物理治療師 王紹仔
14:30-15:00	脊椎運動體驗	
15:00-15:45	物理治療師的工具（三） 徒手治療介紹 落枕自救術	
15:45-16:00	交流問答活動、學習心得分享、大合照	

四、活動方式：

- （一）透過物理治療師的帶領，學習簡易姿勢評估、實際體驗物理治療師執行的貼紮及運動等活動，除了能理解物理治療師這個職業，也能對自己的身體健康有所幫助。
- （二）活動將配合課程分組進行演練與實作，建議穿著寬鬆衣褲（會貼紮於肩背、膝蓋等部位）。
- （三）全程參與者將由青發家教中心頒發參加證書。

五、報名方式：

- （一）網路報名：自112年9月11日（一）上午10點開放至112年10月6日（五）下午3點或額滿為止。
- （二）報名費用：每人新臺幣100元整。
- （三）報名連結：<https://reurl.cc/VLZ5E6>
- （四）注意事項：
 - 1、報名後會收到正取通知 Email，請於7日內選擇繳費方式（信用卡、超商繳費）完成繳費才算報名成功，如逾期未完成繳費，則取消報名資格，由備取依序遞補，不另行通知，亦不受理現場報名。
 - 2、活動日前10日以前取消報名，扣除必要手續費後全額退費；若活動日前10日以內取消報名，不予退還任何費用，請同意退費辦法後再行報名。

肆、預期效益

協助參與課程體驗活動之青少年深化對多元產業的瞭解，激發學子積極參與各面向職涯探索之動能。

伍、注意事項

- 一、 活動期間如遇不可抗力之天氣變化或緊急狀況，將依政府停止上班上課公告或現場情形，取消當日活動，另擇日辦理後補行公告。
- 二、 本活動將進行影音及文字紀錄等，作為本中心日後活動行銷、推廣之用，報名參加之學員即表示同意本活動之影音、文字相關紀錄。
- 三、 課程環境皆使用酒精定時消毒，請安心使用；如有中央流行疫情指揮中心規定之特殊情境事宜，仍建議配戴口罩。
- 四、 本活動洽詢電話：(02) 2351-4078分機1763 李小姐
- 五、 本計畫未盡事宜，得隨時修訂公告之。

陸、本計畫簽奉核定後實施，修正時亦同。

報名連結：<https://reurl.cc/VLZ5E6>