

新竹市議會 112 年度推動員工協助方案

「別讓肩頸不開心」研習程序表

日期：112 年 8 月 3 日(星期四)下午 2 點至 4 點

地點：新竹市議會交誼廳

時間	講座大綱	主講人
13:40-14:00	報到	
14:00-16:00	<p>你的肩頸開心嗎？肩頸酸痛的問題確實常常困擾著每位上班族，而且似乎試過各種處理方法都無法長期見效，這到底是什麼原因呢？</p> <p>就讓臺北榮總的林子歲物理治療師來告訴你為何肩頸久痛不癒的真正原因並教你如何以簡單的伸展矯正技巧及垂手可得的工具來真正改善肩頸酸痛的症狀，別再讓自己的肩頸不開心了。</p> <p>大綱：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 什麼是造成長期肩頸酸痛的「真正原因」？2. 如何簡單「自我評估」肩頸酸痛的症狀？3. 什麼「矯正運動」才能真正改善肩頸酸痛？	林子歲 物理治療師
16:00-	賦歸	