

# 【三峽】健康自脊來 —健康從脊椎保健開始



**健康自脊來** — 健康從脊椎保健開始

中央空汙造成肩頸僵硬、腰酸背痛，甚至影響到日常生活品質？  
現代人因長時間久坐、姿勢不良，使得健康正處於前所未有的挑戰！

2025  
**5.20-7.22**  
每週二晚間 19:00-21:00  
國立臺北大學三峽校區 商學院  
授課師資：廖哲鋒老師  
物理治療師暨推拿師  
北師醫學研究所大學保健系講師

聯絡方式：kmi@ntpu.edu.tw | (02)8674-1111 #66466

有腰酸背痛的問題嗎？  
你知道如何自我保健與健康運動嗎？

## 擺脫痠痛，挺直人生！徒手整脊自我保健課程

長期姿勢不良、久坐少動，讓你的脊椎歪斜、肩頸僵硬、駝背彎腰？這堂課將帶你從根本改善，學習如何檢測脊椎狀況，透過徒手調整與彈力帶訓練，強化核心穩定，恢復身體平衡，找回健康與活力！

- ◆ 簡單易學，無需特殊器材，只需一條彈力帶，自己也能調整身體！
- ◆ 結合脊椎調整、筋膜放鬆與骨盆穩定，改善長短腳與駝背問題！
- ◆ 專業講師團隊帶領，從姿勢調整到營養、聲音訓練，全方位提升健康！

✨ 請自備彈力帶，讓學習效果更佳！ ✨

讓身體回歸自然平衡，讓健康從脊椎開始！👉👈

### 【招生開課資訊】

- 上課時間：114年5月20日至7月22日 每週二晚間 19:00-20:00，總計20小時。
- 上課地點：國立臺北大學商學大樓。
- 招生人數：本班未滿10人繳費不開班，30人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 課程費用：學費4300元，4/20前報名享早鳥價4000元。
- 招生條件：18歲以上有興趣者皆可報名。
- 需要材料：彈力帶(瑜珈伸展帶)，請學員自行購買。講師建議可以購買三種拉力強度。

[商品參考網站](#)

### 【課程大綱】

教學內容：

1. 了解造成腰酸背痛的原因
2. 如何自我檢測自我脊椎是否有歪斜與健康情形
3. 如何做自我脊椎保健運動
4. 正確的行立坐臥睡姿勢
5. 如何吃出健康，與如何透過音聲訓練放鬆筋膜避免噎食

課程大綱：

週次	課程內容	備註
第 1 週 5/20	健康自脊來—(脊椎對於健康的重要)	
第 2 週 5/27	如何自我檢測自己脊椎有歪斜與自我保健方式	
第 3 週 6/3	如何睡出健康—要如何正確選擇適合自己的枕頭與行、立、坐、臥、睡、正確的姿勢	
第 4 週 6/10	為何會肩頸僵硬—肩頸放鬆運動教學	
第 5 週 6/17	為何骨盆會歪斜有長短腳—骨盆與下肢放鬆運動教學	
第 6 週 6/24	為何會彎腰駝背—上背與下背放鬆運動教學	
第 7 週 7/1	筋膜線與基礎筋絡理論	
第 8 週 7/8	四肢自我保健方式	
第 9 週 7/15	肌不可失，腸保健康—如何吃出健康，了解身體結構所需營養	請到抗齡醫護學會 秘書長李湘玲醫檢 師協同教學
第 10 週 7/22	如何透過自我音聲訓練放鬆筋膜與避免嗆食	請到音聲教練陳沛 庭老師協同教學

【師資簡介】

廖哲鋒

學歷	畢業學校：陽明大學公共衛生(預醫組)碩士
經歷	<p>現任：晨峰健康智慧負責人</p> <p>經歷：元培醫事科技大學健管系講師            勞動部傳統整復推拿技術士            中華徒手健康促進協會會員            台灣健康管理學會健康管理師            台灣健康管理學會徒手保健師            正聲廣播湘琪的桃花源節目固定邀請來賓</p>

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02) 8674-1111#66466

服務時間：PM13:30-21:30

## 【報名方式】

- 至臺北大學推廣教育組報名網址報名。

## 【優惠方案】

享免報名費，4/20前報名者，享早鳥報名優惠價4000元。

## 【繳費方式】

### 【報名人數達開課標準】

將以E-MAIL及電話併行方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納。

學費繳交方式(繳費產生之手續費由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)。

- 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- 至郵局填寫跨行匯款單。
- 持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

※相關課程之通知均以E-MAIL寄發為優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。



## 推廣教育課程報名流程



## 【注意事項】

一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的 109 教育或訓練行政及 158 學生 (員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何 資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料 安全。

二、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。

三、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。

四、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。

五、退費及相關規定

1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。

2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。

3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。

六、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。

七、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。

八、為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。

九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

十、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。

十一、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。

十二、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。

十三、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。

十四、簡章內容若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。



【交通資訊】

國立臺北大學三峽校區

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

課程教室：推廣教育課程於商學大樓教室上課

請查閱本校交通與地圖資訊：<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>



## 臺北大學三峽校區 交通路線

公車	916	車程時間 15Mins	捷運藍線永寧站 至 台北大學正門站	捷運	捷運三鶯線預計年底通車		
	922	車程時間 15Mins	捷運藍線永寧站 至 台北大學正門站				
	932	車程時間 25Mins	捷運藍線板橋站 至 台北大學正門站			計程車	永寧站-臺北大學 約\$200 鶯歌火車站-臺北大學 約\$150
	939	車程時間 55Mins	台北市政府公車站 至 台北大學正門站				
	921	車程時間 25Mins	捷運橘線景安站 至 台北大學正門站				
	702	車程時間 20Mins	鶯歌火車站 至 台北大學站				