



## 藍海學苑追健康!

### 邀請大家一起來追健康!

現代人越來越重視生活品質，除了努力工作努力生活外，追求健康無痛的生活更是趨勢。

藍海學苑特別開辦民眾保健課程，由專業復能團隊來帶領民眾，一起了解疼痛的原因，學習自我保健的方式。

### 課程介紹

足底筋膜炎是人體上特化的構造，主要用來在走、跑、跳時，除了承受全身重量外，也吸收來自地面的反作用力，而當足底筋膜炎長時間承受過多的張力及扭力後，便容易產生發炎疼痛的症狀。

足底筋膜炎是一種退化性疾病嗎?足底痛一定是足底筋膜炎嗎?

透過圖片及簡單的觀念，帶大家能認識並解決足底筋膜炎，學會基礎保養，不只幫助自己也能幫助別人。

課程中強調動作實際操作，講師近身指導不怕做錯。

### 課程特點

- 1.講座中並無任何艱難用詞，皆以簡單清楚的圖片及文字說明
- 2.搭配贈送的小道具，實際動作練習
- 3.小班教學、講師近身指導不怕動作做錯

### 適合對象

1. 長期久站工作者
2. 有足底疼痛的愛好運動者
3. 任何想了解足底筋膜炎問題的一般民眾
4. 任何想追求健康生活的民眾

### 附贈教材

力透球一顆



## 課程時間地點

場次	時間	地點
2019/07/15(一)台北	晚上場·19:00-20:30	藍海學苑
2019/08/21(三)台北	上午場·10:00-11:30	藍海學苑

## 課程內容

上午場	晚上場	課程
0940-1000	1840-1900	報到
1000-1040	1900-1940	了解足底筋膜炎
1040-1120	1940-2020	自我肌筋膜放鬆技巧與肌能系貼紮
1120-1130	2020-2030	問答時間

## 講師介紹

### 劉毓修

台灣大學 物理治療研究所 碩士  
 永誠復健中心 行政督導  
 肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
 肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人  
 左營國家選手訓練中心物理治療師  
 亞運、東亞運國家代表隊物理治療師

### 曾俊智

中國醫藥大學 物理治療系 學士  
 財團法人宏恩綜合醫院 物理治療副組長  
 台北市物理治療師公會 總幹事  
 Yoga Mindon 合作物理治療師  
 身體感知運動訓練課程講師  
 肌筋膜放鬆技巧課程講師  
 中華民國健美協會 C 級健美運動教練  
 行政院體委會體適能檢測員

### 黃裕倫

義守大學 物理治療學系 學士  
 杏誠復健中心 物理治療師  
 臺灣肌能系貼紮學會 講師  
 肌筋膜放鬆技巧課程講師  
 中華民國健美協會 C 級健美運動教練

### 胡家誠

陽明大學 物理治療學系 學士  
 永誠復健中心 專業督導  
 臺灣肌能系貼紮學會 理事  
 台北市物理治療師公會 常務理事  
 社團法人臺灣應用復健協會 監事  
 肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
 身體感知運動訓練課程講師

### 許憶婷

陽明大學 物理治療學系 學士  
 財團法人宏恩綜合醫院 物理治療師  
 肌能系貼紮技術國際認證操作者(CKTP)  
 臺灣肌能系貼紮學會 講師  
 肌筋膜放鬆技巧課程講師

### 林家琪

中山醫學大學 物理治療學系 學士  
 杏誠復健中心 物理治療師  
 臺灣肌能系貼紮學會 講師  
 肌能系貼紮技術國際認證操作者(CKTP)  
 身體感知運動訓練課程講師

### 陳佩雯

陽明大學 物理治療暨輔助科技所 碩士  
陽明大學 物理治療學系 學士  
財團法人宏恩綜合醫院 物理治療師  
臺灣應用復健協會 講座講師  
台北市物理治療師公會 居家物理治療師

### 掌耀萱

中國醫藥大學 物理治療系 學士  
永誠復健中心 物理治療師  
臺灣肌能系貼紮學會 講師  
肌筋膜放鬆技巧課程講師  
臺灣應用復健協會 講座講師

### 許孟霖

國立體育大學 運動與建科科學所 碩士  
成功大學 物理治療系 學士  
杏誠復健中心 物理治療師  
臺灣肌能系貼紮學會 講師  
肌筋膜放鬆技巧課程講師

## 主辦單位/相關網站

### 藍海學苑

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/academy.php>

### 社團法人臺灣肌能系貼紮學會 (KTAT)

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/kinesiotaiwan>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatjc>

## 報名費用

- 課程費用：
  - 每位學員 300 元。
- 課程含【力透球】一顆

### 民眾保健課程 合報方案

- ◇ 【下背痛好困擾+足底筋膜炎好困擾】：課程費用共 550 元
- ◇ 【下背痛好困擾+膝蓋痛好困擾】：課程費用共 550 元
- ◇ 【足底筋膜炎好困擾+膝蓋痛好困擾】：課程費用共 550 元
- ◇ 【同時報名三場課程】：課程費用共 800 元

## 報名方式

1. 請連結至藍海學苑進行報名：<https://pse.is/GC278>
2. 於報名方案中，選擇您想要的報名方式：  
個人報名方案：放入選課單即可結帳，完成報名。
3. 若您初次進入網站，須先進行帳號的申請，申請完成後須至 Email 收取驗證信件，依上方步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。

4. 有任何問題，請洽(02)27035353 藍海學苑。
5. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。
6. 務請穿著 **寬鬆衣物** 以利課程操作練習。
7. 本課程不開放錄影、錄音及直播。

### 【課程取消與退費規則說明】

如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，再開始進行報名。報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。

#### 《個人報名者》

1. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
2. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
3. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。

#### 《課程合報專案者》

1. 若因取消導致未達專案條件，將改為符合該課程條件之價格，「退還費用金額」為扣除保留課程費用之餘額，並將依退費規則進行實際費用退款。
2. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
3. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
4. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。

## 地點資訊

### 台北場



### 藍海學苑

- 地址：台北市大安區仁愛路四段 122 巷 63 號 5 樓之 2 (鴻福大廈 63 號 5 樓之 2)
- 交通資訊
  - 公車：信義敦化路口站下車，步行約 10 分鐘。
  - 捷運：捷運信義安和站下車，1 號或 2 號出口，步行約 3-8 分鐘。
  - 自行開車：鄰近數個付費停車場，步行約 10 分鐘。