

## 110 年度輔仁大學高教深耕計畫活動成果表

計畫承辦單位：	服務學習中心					
計畫編號及名稱：	911H491 培育教師具服務學習內涵及實踐力					
活動連絡人：	林宜霈	手機				
聯絡電話：	2905-2756	E-mail	fj03873@mail.fju.edu.tw			
<b>活動成果</b>						
活動類型：	( 1 ) 1.講座 2.研習會 3.國際研習與講座 4.工作坊 5.成果發表會 6.培訓課程 7.競賽 10.座談會 11.業界參訪 12.產業實習 13.其他活動：					
活動名稱：	110-1 服務學習教師專題講座(四)：服務他人的自我保護－預防下背痛					
主講人：	王世典醫師					
活動目標：	針對教職員提供下背痛的保健知識，讓大家了解服務他人前的自我保護重點					
活動創新度：	( 2 ) 1.無創新 2.微幅創新 3.大幅創新 4.完全創新					
活動時間：	日期：	2021/11/30	時間：	12:00-13:30	活動天數：	1
活動地點：	( 1 ) 1.校內 2.校外	地點名稱：	野聲樓一樓谷欣廳			
人數：	報名人數：	111 人	參與人數：	103 人		
參與人數身分：	教師、職員：103 人					
活動滿意度：	64.4% 非常滿意、34.2% 滿意、1.4% 普通					

### 活動內容歷程

#### 活動內容：

王世典醫師以幽默風趣的方式從專業角度解說脊椎在日常生活中扮演的角色，以及在我們進行不同動作時所需承受的重擔，繼而進一步解釋下背痛的由來，如肌肉肌腱緊繃發炎、椎間盤退化，以及軟骨退化發炎後形成骨刺等，壓迫神經而引起的疼痛。一般來說下背痛的狀況會自動好轉，或藉由保守治療，如臥床休息、吃止痛藥、復健也會好轉，若有非常嚴重的情形則需動手術。最後醫師解說日常預防方法，如保持良好體重減輕脊椎壓力、進行伸展運動放鬆肌肉、維持正確姿勢輔以肌力訓練增加肌肉承受力等等，以減輕脊椎壓力。

#### 活動歷程：

12:00-12:15	報到與領餐
12:15-12:20	主持人開場
12:20-13:20	講座時間
13:20-13:30	Q & A

## 活動特色與成果

經由王世典醫師專業的解說讓教職員了解下背痛成因，以及如何預防與治療。教職員對於王世典醫師給予非常正面的回饋，認為藉由醫師的說明學到許多實用知識，並知道如何注意與改善自己的生活習慣，預防症狀發生。於講座間與講座後，教職員們發問踴躍，氣氛十分熱絡。

## 活動照片



說明：陸續簽到



說明：主持人開場



說明：王世典醫師講述議題



說明：參與人踴躍



說明：大合照



說明：頒發感謝狀

填表人

林宜霽

計畫主持人

卓妙如

1. 本表為登錄教育部高教深耕計畫網站活動成果所需，請將檔案寄至課程承辦人。
2. 本表於上傳高教深耕計畫網站或以郵件傳送時，檔案請以「計畫編號\_ACT\_活動辦理時間」命名，例如「909P221\_ACT\_1080214」。