

一、研習目的：基於公務同仁長期辦公室久坐及辦公姿勢不正確，導致肩頸僵硬慢性傷害脊椎，進而引起脊椎相關疾病問題。有鑒於此特邀請講師由人體脊椎進行講解，並教導相關脊椎保健動作，期望能透過課程學習日常保健脊椎知識，爰辦理本課程。

二、研習內容：

序號	研習日期	報到時間	研習時間	研習地點	授課講師	授課主題	研習時數	報名日期
1	113.6.14 (週五)	13時 至 13時15分	13時15分 至 15時45分	人力發展所 1樓 102教室	盧彥汝 老師	健康系列課程-保健脊椎爽暢通	3 小時	即日起至 113.6.11 下午5時 止

三、研習地點：嘉義縣人力發展所1樓102教室

四、研習對象：服務於本縣現職公務人員，約計25名

五、報到方式：

(一)身分證報到：

1. 請學員攜帶「身分證」，由本所以二維條碼掃描器讀取身分證條碼。
2. 若學員未攜帶身分證，則輔以人工輸入身分證字號進行報到。

(二)紙本簽到

(三)報到(或簽退)紀錄不完整者，請恕無法核發研習時數。

六、報名方式：

(一)自由報名：請於本所網站「班期報名」項下線上報名。

1、請至本所網站「學員服務-班期報名」項下線上報名（請先註冊為會員）。

2、自由報名網址：

<https://www.chrdc.gov.tw/apply/index.asp?Parser=99,5,31>

3、報名期間內如欲取消報名，請於「查看個人報名」點按「取消」。

4、自由報名人數如超出錄取名額，則採電腦隨機抽籤方式。

七、宣傳方式：

- (一)函文本縣各相關單位
- (二)本所網站：最新消息-課程新訓
- (三)電子郵件寄發研習資訊予本所網站會員
- (四)縣府網站：活動看板
- (五)請新聞行銷處協助於本府 Line@宣傳

八、報名期限：自奉核後至 6 月 11 日下午 5 時止，惟本所得視報名狀況調整報名截止日期，或額滿即關閉報名系統。

九、活動流程：

時間	內容
13:00-13:15	報到及班務介紹
13:15-15:45	課程
15:45	賦歸

十、研習時數：請准依「行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點」
「嘉義縣政府暨所屬機關學校訓練進修實施計畫」相關規定，核發全程
參加之公教人員 3 小時研習時數。

十一、參加研習學員請核准公假登記。

十二、本計畫奉核後實施，修正時亦同。