

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活動名稱	健康樂活工作坊
活動時間	109年07月15日
執行單位	電機資訊學院

活動內容

活動一開始先是相見歡，我們準備了兩首老歌跟他們一起唱，他們唱得很盡興。然後，邀請周念湘老師及他的母親到台前，周老師表達對母親的感恩並贈送自製卡片及花束，再請周老師及銘鈞養生館廖揆演講師發給每一位長輩花束。

今天邀請銘鈞養生館負責人廖揆演講師來教大家如何幫長輩按摩。按摩看似輕鬆簡單，其實裡頭大有學問，不只是輕輕地揉肩膀而已，如果能按對穴道，對老人家來講，除了可以放鬆筋骨，更可以有效促進循環！

銘鈞養生館負責人廖揆演來教大家按摩的小訣竅。因為對象是長輩，所以手法較輕柔，針對不同部位，每個部位大概按 3 分鐘左右，施力的大小可以依照長輩的喜好來做調整。

活動結束後，邀請長輩做心得分享，長輩都表示非常開心，也非常舒服，期待我們下次能再去。

活動海報及照片

日期：109年7月15日(三)
時間：08:00~17:30
地點：財團法人苗栗縣私立海青老人養護中心

電資學院健康樂活工作坊

主講人：廖煥濱 講師

職稱：台灣傳統職業總工會 監事、及技術委員、技術考試委員。
銘均養生館負責人及培元順氣鬆筋術創始人。
天津中醫大學考試合格的中醫師。

時間	地點
08:00~08:30	報到/相見歡
08:30~10:30	介紹保健之道
10:30~12:30	養生有方
12:30~13:30	午餐
13:30~14:30	按摩手法介紹
14:30~16:30	按摩手法實作
16:30~17:30	心得迴響、發送禮物

敬邀長輩家人一同參與！
*備有午餐

聯絡人：陳清華小姐/382121
chinghua@nuu.edu.tw

海青地址：
通霄鎮坪頂里15鄰坪頂142-5號

指導單位：教育部
主辦單位：國立聯合大學研究發展處、電機資訊學院
協辦單位：傳統療法社
計畫名稱：高等教育深耕計畫

日期：109年7月15日(三)
時間：08:00~17:30
地點：財團法人苗栗縣私立海青老人養護中心

電資學院健康樂活工作坊

主講人：廖煥濱 講師

職稱：台灣傳統職業總工會 監事、及技術委員、技術考試委員。
銘均養生館負責人及培元順氣鬆筋術創始人。
天津中醫大學考試合格的中醫師。

時間	地點
08:00~08:30	報到/相見歡
08:30~10:30	介紹保健之道
10:30~12:30	養生有方
12:30~13:30	午餐
13:30~14:30	按摩手法介紹
14:30~16:30	按摩手法實作
16:30~17:30	心得迴響、發送禮物

敬邀長輩家人一同參與！
*備有午餐

聯絡人：陳清華小姐/382121
chinghua@nuu.edu.tw

海青地址：
通霄鎮坪頂里15鄰坪頂142-5號

指導單位：教育部
主辦單位：國立聯合大學研究發展處、電機資訊學院
協辦單位：傳統療法社
計畫名稱：高等教育深耕計畫



周念湘老師致詞



海清照護主任致詞



廖揆演老師贈送長者花束



講師教學指導



學習如何按摩穴道，幫助長輩放鬆



體驗後長輩心得分享