

::: 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄



發布日期：115-04-28

預防勝於治療：我的企業衛教與社區實習

本文作者為物輔系邵彥豪

有幸隨同陽明交大領航物理治療所巫俊杉所長，前往多家企業與鄰里社區進行衛教講座，實地參與健康促進的實務推廣工作。活動地點涵蓋蘋果公司、傲騰科技、州巧科技及尊賢里等不同場域。這些實習經驗不僅讓我見識到物理治療專業如何進入職場與社區，更讓我深刻體會到物理治療師作為預防醫學推動者的重要性，也啟發我對未來職涯的想像。

在蘋果公司的講座中，巫老師以深入淺出的方式，將核心穩定、正確姿勢與慢肌訓練等專業內容，轉化為員工日常中可落實的觀念與動作。透過實作活動，如筋膜球放鬆與核心肌群啟動練習，讓參與者親身體驗到姿勢與用力模式對身體的影響。過程中我觀察到，許多員工對於自身姿勢問題與痠痛來源其實並不清楚，而透過這樣的衛教介入，他們能重新認識自己的身體，也對物理治療產生高度興趣與信任。這場講座讓我意識到，物理治療的價值不只在於「治療」，更在於教育與預防。

在傲騰科技的活動中，我更進一步體會到企業健康促進的實務需求。許多員工長期處於固定姿勢或重複性動作下，容易產生頸肩僵硬、下背痠痛等常見問題。巫老師透過簡報與小型互動環節，引導大家理解這些問題的成因與改善方式。我則協助學員進行簡易的動作矯正與放鬆技巧指導，實際感受到作為一位物理治療師，不僅是專業知識的傳遞者，更是職場健康的守門人。透過提前的預防介入與健康觀念推廣，不僅可減少職業傷害的發生，更有助於提升整體工作效率與員工福祉，這是我以往在臨床實習中較少接觸到的面向。

來到州巧科技，我們則以「嬋柔」為主軸進行教學。嬋柔是一套融合了關節鬆動、呼吸控制與動作整合的訓練方法，特別適合久坐上班族使用。巫老師不僅講

解理論背景，還帶領現場員工一起練習動作。我觀察到，許多參與者一開始對於身體的控制感相對薄弱，但經過短時間的指導與練習後，明顯感受到脊椎活動度與肌肉控制力的提升，甚至有學員主動詢問是否能獲得後續練習資源。這次經驗讓我看到，一套設計良好的訓練系統如果能與適當的教學方式結合，即使是非醫療場域中的一般民眾，也能快速學習與受益。

最後，在尊賢里的社區活動中，我們面對的對象從企業員工轉變為社區居民。儘管背景不同，但大家對健康議題的關注與學習熱情絲毫不減。我們以實作為主軸，介紹筋膜球使用、神經鬆動技巧及基本姿勢評估，引導里民認識自身痠痛的可能來源，並提供可在家中執行的簡易練習。活動現場氣氛熱絡，許多居民在操作過程中露出驚喜與發現的表情，讓我深感物理治療的專業知識在社區中同樣能發揮巨大影響力。透過這樣的互動，不僅提升民眾自我照護的能力，也有助於建立與社區的連結，進一步推廣物理治療在日常保健中的角色與價值。

回顧這幾場實習經歷，我深刻體會到，物理治療師的角色不該僅侷限於診間或病房，而應走入人群、走進生活，主動參與職場與社區的健康促進工作。我們不只是「治療者」，更是「教育者」與「推廣者」，是預防醫學的重要一環。許多身體問題其實早有跡可循，若能在早期介入並提供正確觀念與實用技巧，便能有效減少後續的醫療需求與生活限制。

此外，這次實習也讓我學習到如何以大眾能理解的語言轉譯專業知識，如何設計簡單可行的動作指導，以及如何與不同背景、需求的民眾互動。這些「非技術性能力」在未來職涯中同樣關鍵，也是我們作為物理治療師需持續培養與精進的部分。

總而言之，這是一段非常寶貴且啟發深遠的實習經驗。不僅讓我提升了專業技能與溝通能力，更擴展了我對物理治療角色與應用場域的視野。未來我也期許自己，能持續投身於健康促進與預防醫學的實務行動中，將所學真正落實於人群之中，發揮物理治療的社會價值。

[回上一頁](#) >

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [📍](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



隱私權及安全政策