

2026 幸福講座-「腰痠背痛，聰明保健」講座

2026/08/28

2026 年第三場幸福講座以「腰痠背痛，聰明保健」為主題，邀請賴玟均物理治療師擔任講師。賴講師畢業於慈濟大學物理治療學系，通過中華民國物理治療師國家考試，現任台北維醫診所物理治療師，具備豐富臨床經驗。本次講座分為「腰痠背痛的進展」、「打造不會痛的腰」及「腰痠背痛保健之道」三大單元，循序介紹腰痠背痛的成因、改善方法及日常保健觀念。講師指出，腰痠背痛多源於長期姿勢不良、柔軟度不足及體態失衡，進而造成肌肉功能失衡。其中，下背痛常與臀肌、腿後肌過度緊縮有關，而肌肉問題可分為表層肌群緊繃硬化及深層穩定肌群無力，因此改善疼痛應同步進行伸展放鬆與核心肌力訓練，才能有效改善症狀並預防復發。

在改善腰痠背痛方面，賴講師強調「緊固收縮、直背提臀、骨盆正中」三大原則，維持骨盆及腰椎正中位置，並保持胸廓與核心穩定，是減少腰部負擔的重要基礎。此外，「髖關節折彎」是日常動作的關鍵，透過髖部發力取代腰部彎曲，可有效降低腰椎壓力，同時搭配軀幹中軸延展，建立正確的身體使用方式。講師也示範將軍坐姿、臀肌活化、直背提臀、弓箭步伸展等動作，讓學員了解如何透過正確姿勢與核心訓練提升身體穩定性。最後，講師提出「三養開泰」保健觀念，提醒大家重視營養、保養及休養，若腰痠背痛持續超過三個月或反覆發作，應及早尋求專業醫療協助。

講座最後安排實作演練，由賴講師親自帶領學員練習正確坐姿、站姿、直背提臀、神經滑動及臀肌活化等動作，並逐一觀察每位學員的姿勢，耐心指導與修正細節，協助大家掌握正確發力方式。透過講師細心示範、反覆說明及個別指導，學員不僅能立即感受正確動作帶來的差異，更能將所學運用於工作與日常生活中，提升自我保健能力。整場講座兼具專業知識與實務操作，內容淺顯易懂且互動熱絡，讓學員收穫滿滿，也建立正確的腰背保健觀念，達到預防腰痠背痛、促進健康的目的。



