

# 屏東縣護理師護士公會 函

機關地址：屏東市莊敬街一段 148 號  
聯絡電話：(08) 7365105  
傳 真：(08) 7376480  
電子信箱：pt.nurse@msa.hinet.net

受文者：屏東縣各醫院、各鄉鎮衛生所、護理之家、居家護理所、長照機構  
學校

發文日期：中華民國 115 年 06 月 12 日  
發文字號：屏縣護理字第 115070 號  
速別：普通  
附件：說明九

主旨：舉辦 115 年護理人員繼續教育「核心逆齡節拍超慢跑、享受健康「棟」起來!」研習會，  
惠請貴單位轉知所屬護理人員，並鼓勵踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、活動日期：115 年 07 月 31 日(星期五)時間 12:30-16:30。
- 二、活動地點：屏東縣立體育館(屏東市勝利路 9 號)。
- 三、指導單位：屏東縣政府衛生局
- 四、主辦單位：屏東縣護理師護士公會
- 五、協辦單位：屏東縣各醫療院所、屏東縣各醫事團體
- 六、參加名額：線上報名 80 位；現場報名 70 位，共計 150 位。
- 七、報名時間及方式：
  1. 於 115 年 6 月 13 日上午八時起，請至本會網站 (<http://www.ptnurse.org.tw>)  
【繼續教育→研習活動報名】，報名後請至【報名結果→查詢】個人姓名是否在正取名單。
  2. 研習會報名請登入會員帳號、密碼/會員基本資料/個人資料，確認信箱及行動電話之正確性，以利相關訊息傳遞。若因通訊資料有誤，致使本會無法有效傳遞訊息，將影響上課權益。
  3. 不克出席者請於開課日前 7 天自行上本會網站取消，研討會恕不受理現場報名。
- 八、課程積分：護理專業積分(申請中)。
- 九、檢附課程表乙份，研討會當日需簽到簽退 2 次，遲到 15 分或提早簽退者，當節課程不算積分。
- 十、為響應環保、節能減碳，本活動不印製紙本講義，現場提供 QRcode 掃描下載，活動當日自備環保杯。
- 十一、活動如遇自然災害，依屏東縣政府宣布不上班訊息，本會活動自然取消，不另公告。

正本：屏東縣各醫院、各鄉鎮衛生所、護理之家、居家護理所、長照機構、學校

理事長 賈佩芳

## 屏東縣護理人員繼續教育

### 「核心逆齡節拍超慢跑、享受健康「棟」起來!」研習會

- 一、 活動目的：忙碌工作中的您不是準備好才開始運動，讓我們在律動中將健康存摺儲起來、退休後的您一轉身成為職業運動員、同時也讓銀髮樂齡的您在瑜珈墊上輕鬆活動直飆汗!
- 二、 活動日期：2026 年 07 月 31 日（星期五）12：30~16：30
- 三、 活動地點：屏東縣立體育館(屏東市勝利路 9 號)
- 四、 活動時程：

時間	主題	主講人
12:30~12:50	報到	委員會
12:50~13:00	致歡迎詞 課程介紹	張秀君局長 賈佩芳理事長 徐敏芬常務理事
13:00~16:30	核心逆齡節拍超慢跑、享受健康「棟」起來!	徐棟英教官
16:30	賦歸	

#### 講員介紹：

張秀君 屏東縣政府衛生局局長

賈佩芳 屏東縣護理師護士公會理事長

徐敏芬 屏東縣護理師護士公會常務理事

徐棟英 銀髮族及上班族體適能訓練課程教練及講師

政戰學校體育系畢業，台北市立體育學院運動科學研究所碩士，國防部「精進體能訓練巡迴講習」講座講師。現任銀髮族及上班族體適能訓練課程教練及講師，在文山運動中心所開設之「居家核心肌力及心肺訓練課程」，從事教學銀髮族肌力課程已有 10 年經驗，2022 出版「核心逆齡節拍超慢跑」榮獲各大書店年度暢銷 TOP 100，讓節拍超慢跑成為全民運動。