



## 『SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧』

是一種省力又有效率的自我肌肉痠痛處理技巧。傳統的滾筒按摩僅使用單一工具，對一些特定部位無法有效且安全的施作；SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧運用 Mr. Roller 綜合性肌筋膜處理工具，可以更確實有效的達到肌筋膜放鬆之目的。

### 本課程特點

1. 系統性的教導全身常見肌肉筋膜處理技巧，讓您徹底了解如何調整不同的操作強度
2. 著重實際操作，有充足的助理講師協助每一位學員操作練習與解答疑惑
3. 融合臨床經驗，針對不同族群的處理對策一次都教給您

課程會介紹並操作身體常見的 30 個緊繃、痠痛的部位，內容非常充實。『SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧』適合各種不同背景的人報名參加，課程中不會有艱澀難懂的醫學術語，而充足的助理講師更會協助您執行正確的操作方式；如您本身具有醫療背景，也歡迎您一起來學習操作，讓您可以教導您的個案居家使用或應用於運動訓練課程中，這將會是提升自我價值的重要知識財產。

### 本課程適合

1. 運動傷害防護師、運動教練、醫療人員：教導個案、選手，提升專業感
2. 運動愛好者、各類運動員：肌肉放鬆不求人
3. 長時間坐或站的上班族、經常被肌肉痠痛所困擾的勞力工作者
4. 學校老師、體育老師：教導學生自我照顧

### 課程教材



Mr. Roller 自我肌筋膜放鬆技巧器材 五件組

(圖片顏色僅供參考，依現場提供實物為主)

## 課程時間地點

場次	時間	地點
台中 上午場	2025/05/18 (日) · 09:00-12:00	中國文化大學 推廣教育部台中分部
台北 上午場	2025/06/08 (日) · 09:00-12:00	藍海學苑
台北 下午場	2025/08/23 (六) · 13:30-16:30	藍海學苑
台南 下午場	2025/11/02 (日) · 13:30-16:30	成功大學醫學院成杏校區 104 多功能實習教室
台北 上午場	2025/12/06 (六) · 09:00-12:00	藍海學苑
台中 下午場	2025/12/27 (六) · 13:30-16:30	中國文化大學 推廣教育部台中分部

## 課程內容

上午場	下午場	晚上場	課程
0840-0900	1310-1330	1810-1830	報到
0900-0950	1330-1420	1830-1920	SMaRT 自我肌筋膜放鬆技巧原理
0950-1200	1420-1630	1920-2130	SMaRT 於各肌群之運用

## 主辦單位 / 相關網站

藍海學苑 ( BOA Academy )

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/academy.php>

社團法人臺灣肌能系貼紮學會 ( Kinesio Taiwan )

學會網址：<https://www.hnl.com.tw/kinesiotaiwan>

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatjc>



## 學分認證

中華民國職能治療師公會全國聯合會

繼續教育學分積分申請中

中華民國物理治療師公會全國聯合會

繼續教育學分積分申請中

※以上各專業實際積分點數將依各認證單位回函即時更新於課程官網上。

## 講師介紹

### 劉毓修

台灣大學 物理治療研究所 碩士  
藍海學苑 策略部長  
永誠復健中心 行政督導  
臺灣瑜珈療癒協會 理事長  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
肌筋膜放鬆技巧課程講師暨課程規劃召集人  
左營國家選手訓練中心物理治療師  
亞運、東亞運國家代表隊物理治療師

### 杜婉茹

長庚大學 臨床行為科學研究所 碩士  
臺灣大學 職能治療學系 學士  
藍海曙光集團 醫療長  
藍海學苑 教務部長  
杏誠復健中心 專業督導  
台北市職能治療師公會 常務理事  
臺北市健康新生活協會 理事長  
臺灣肌能系貼紮學會 理事  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
身體感知運動訓練課程講師暨課程規劃召集人

### 許穎昌

臺灣大學 物理治療學系 學士  
永誠復健中心 專業暨行政副督導  
台北市物理治療師公會 理事  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
臺灣肌能系貼紮學會講師

### 曾俊智

中國醫藥大學物理治療學士  
財團法人宏恩綜合醫院 復健科物理治療組長  
藍海曙光集團 運動產業專員  
臺灣肌能系貼紮學會講師  
身體感知運動訓練課程講師  
健美協會 C 級教練  
行政院體委會體適能檢測員

### 楊峯芃

台北醫學大學 醫學系 醫學士  
杏誠復健中心 院長  
臺灣肌能系貼紮學會 理事  
臺灣肌能系貼紮學會 講座講師  
美國哈佛大學附設醫院進修  
台北市立萬芳醫學中心復健科主治醫師  
台北醫學大學復健科主治醫師

### 宗志豪

中山醫學大學 物理治療學系 學士  
杏誠復健中心 主任  
台北市物理治療師公會 常務理事  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
臺灣肌能系貼紮學會講師

### 陳怡巧

陽明大學 物理治療暨輔助科技研究所 碩士  
財團法人宏恩綜合醫院復健科 專業暨行政副督導  
肌能系貼紮技術國際講師(CKTI)  
臺灣肌能系貼紮學會講師

### 許憶婷

陽明大學 物理治療暨輔助科技學系 學士  
財團法人宏恩綜合醫院復健科 物理治療副組長  
臺灣瑜珈療癒協會 理事  
藍海學苑 副秘書長  
臺灣肌能系貼紮學會講師  
身體感知運動訓練課程講師

## 報名費用

### ➤ 早鳥專案

2025/05/18 (日) 台中場，在 2025/04/21 (一)前完成報名  
2025/06/08 (日) 台北場，在 2025/05/26 (一)前完成報名  
2025/08/23 (六) 台北場，在 2025/08/11 (一)前完成報名  
2025/11/02 (日) 台南場，在 2025/10/06 (一)前完成報名  
2025/12/06 (六) 台北場，在 2025/11/24 (一)前完成報名  
2025/12/27 (六) 台中場，在 2025/12/01 (一)前完成報名

- 每位學員 3,500 元。
- 三人以上團報，每位學員 3,200 元。

### ➤ 課程原價

- 每位學員 4,500 元。
- 三人以上團報，每位學員 3,500 元。

### ➤ 課程費用包含

- 【Mr. Roller 自我肌筋膜放鬆技巧器材 五件組】一組
- 精美彩色講義

### ➤ 全程參與研習者，將於課後 Email 寄發研習證明電子檔。(如需紙本研習證明，需額外支付費用，請於報名結帳頁面點選**特殊加購**申請，詳細說明請至藍海學苑[研習證明申請辦法](#)查詢。)

### ◇ 居家保健技巧組合 課程合報方案

【肌筋膜放鬆技巧+身體感知運動訓練技巧】：課程費用共 5200 元

【身體感知運動訓練技巧+肌能系貼紮技巧實務班】：課程費用共 2950 元

【肌筋膜放鬆技巧+肌能系貼紮技巧實務班】：課程費用共 4150 元

【肌能系貼紮技巧實務班+肌筋膜放鬆技巧+身體感知運動訓練技巧】：課程費用共 6150 元

【EDF™ 淺層貼紮技術+肌能系貼紮技巧實務班】：課程費用共 1900 元

【EDF™ 淺層貼紮技術+肌筋膜放鬆技巧】：課程費用共 4150 元

【EDF™ 淺層貼紮技術+身體感知運動訓練技巧】：課程費用共 2950 元

【EDF™ 淺層貼紮技術+肌能系貼紮技巧實務班+肌筋膜放鬆技巧】：課程費用共 5100 元

【EDF™ 淺層貼紮技術+肌能系貼紮技巧實務班+身體感知運動訓練技巧】：課程費用共 3900 元

【EDF™ 淺層貼紮技術+肌筋膜放鬆技巧+身體感知運動訓練技巧】：課程費用共 6150 元

【同時報名四場課程】：課程費用共 7100 元

## 報名方式

- 請連結至藍海學苑進行報名：<https://www.hnl.com.tw/course.php?cid=20>
- 於報名方案中，選擇您想要的報名方式：  
 個人報名方案：放入選課單，確認後即可進行結帳完成報名。  
 團體報名方案：放入選課單，需填寫同團夥伴的 Email 及相關資訊，即可結帳完成報名。  
 (註)選擇【團體報名】方案者，團報發起人需完成所有報名者之付款，並請備妥團報成員之相關資料：  
 身分證字號、Email、姓名、手機、服務單位、職稱、飲食偏好、執業類別、發票形式(二/三聯)
- 若您初次進入網站，須先進行帳號的申請，申請完成後須至 Email 收取驗證信件，依上方步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
- 報名費發票將於課程當日發放，若需提前領取或更改發票抬頭，請來信告知。  
 (課程發票為電子發票形式，僅能開立統編。如因報帳因素，需於發票上顯示抬頭，也請來信告知，我們將使用手寫式發票處理。)
- 有任何問題，請洽 藍海學苑(02)27035353。
- 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。
- 請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。
- 本課程不開放錄影、錄音及直播。
- 藍海學苑將於實體課程中進行拍照/錄影，您開始參與課程，代表您 (學員) 同意本學苑收錄學員之肖像及聲音，並同意本學苑基於課程與教材推廣之目的使用。
- 建議穿著 寬鬆衣物 以利課程操作練習。

## 課程取消與退費規則說明

如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，再開始進行報名。報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。

申請時間 (需於課程前)	退費金額說明		
	個人	團報	課程合報
課前 30 日以前	扣除手續費之餘額	扣除其他團報成員費用 與手續費之餘額	扣除其他合報課程費用 與手續費之餘額
課前 29~7 日	扣除手續費之 80%餘額	扣除其他團報成員費用 與手續費之 80%餘額	扣除其他合報課程費用 與手續費之 80%餘額
課前 6 日至當天	恕不退還	恕不退還	恕不退還

《詳細退費說明，請參閱網頁：[課程報名須知](#) | [課程取消退費說明](#)》

## 地點資訊

### 《台北場》



### 藍海學苑

- 地址  
台北市大安區仁愛路四段 122 巷 63 號 5 樓之 2 (鴻福大廈 63 號 5 樓之 2)
- 交通資訊
  - 公車：信義敦化路口站下車，步行約 10 分鐘。
  - 捷運：捷運信義安和站下車，1 號或 2 號出口，步行約 3-8 分鐘。
  - 開車：鄰近數個付費停車場，步行約 10 分鐘。

### 《台中場》



### 中國文化大學推廣教育部台中分部

- 地址：  
台中市西屯區台灣大道三段 658 號 3 樓



## 《台南場》



## 成功大學醫學院成杏校區 104 多功能實習教室

- 地址  
臺南市東區勝利路 138 號 (校區門口位於小東路上)