

# 健康樂生活

王淑真 職能治療師

# 活動清單

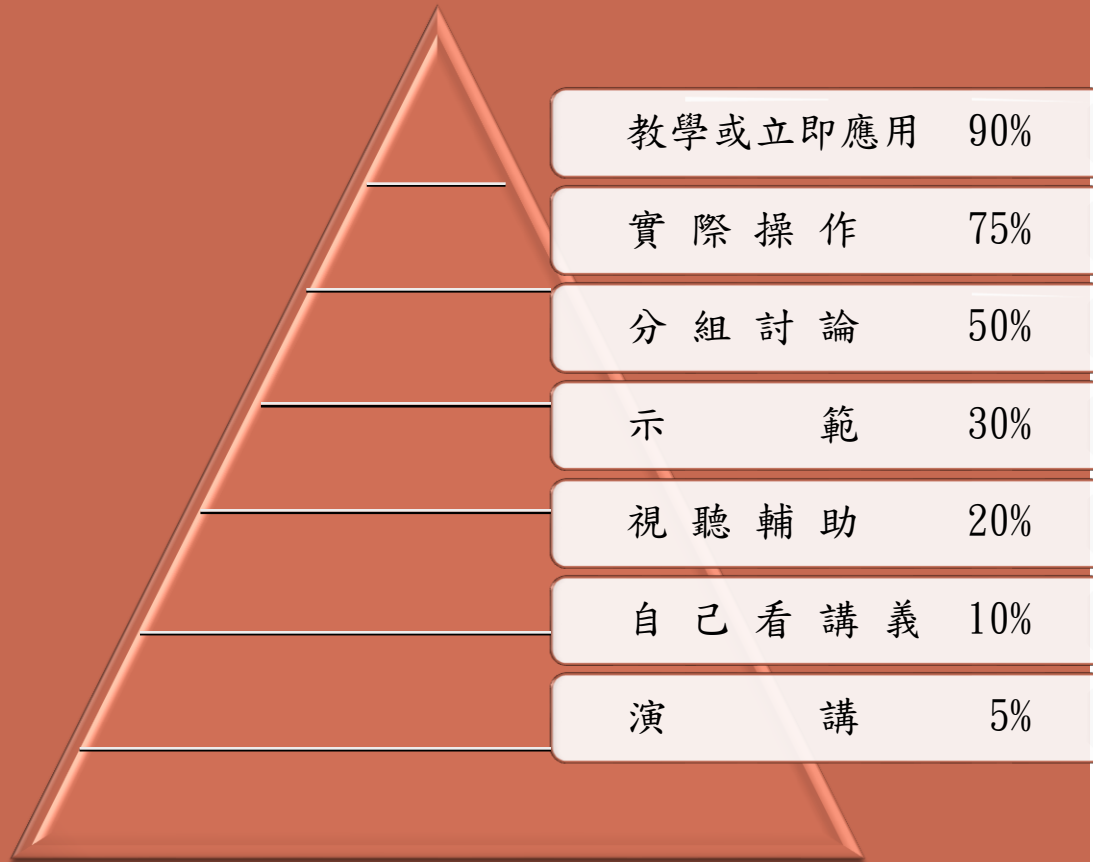
- 前言
- 大腦導覽
- 1. 認識托育工作職業傷害類別。
- 2. 運用多元的保健方式。
- 3. 培養自我保健之道。

# 學習目標



教育是要培養具備：  
知識、常識、見膽、膽識、賞識。

# 學習的方法

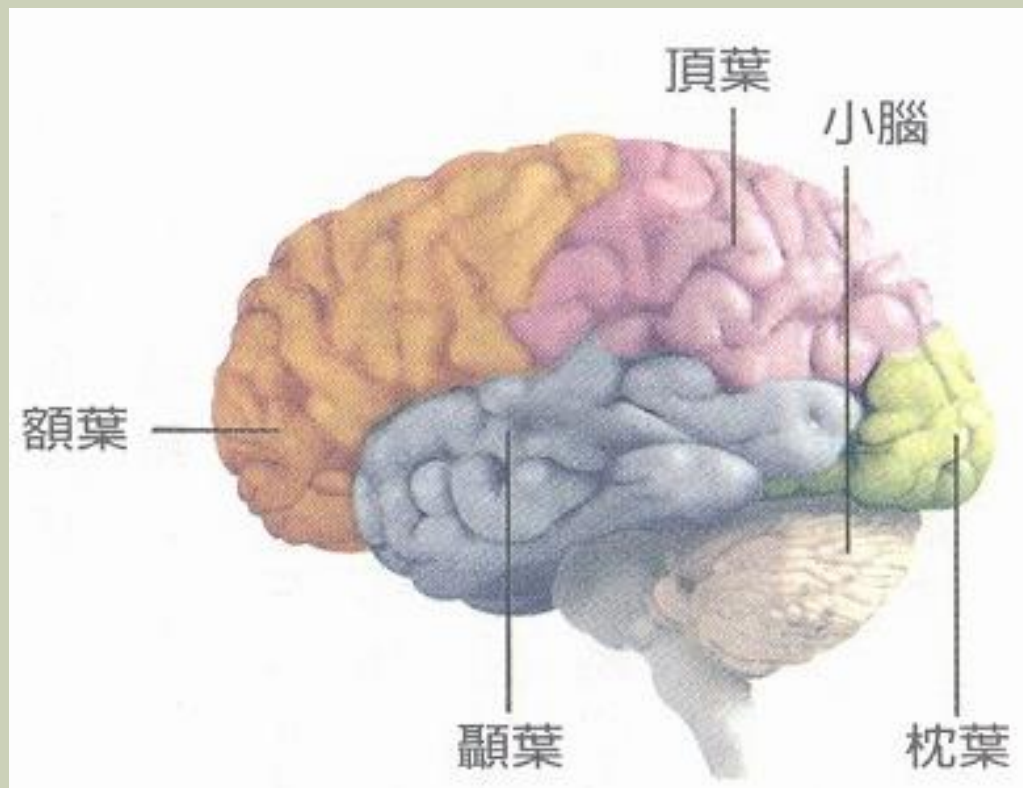


# 大腦導覽

- 大小
- 形狀
- 顏色
- 質感
- 大腦半球

腦溝sulcus

腦回gurus



# 大腦導覽

## ■ 枕葉

視覺處理

## ■ 顳葉

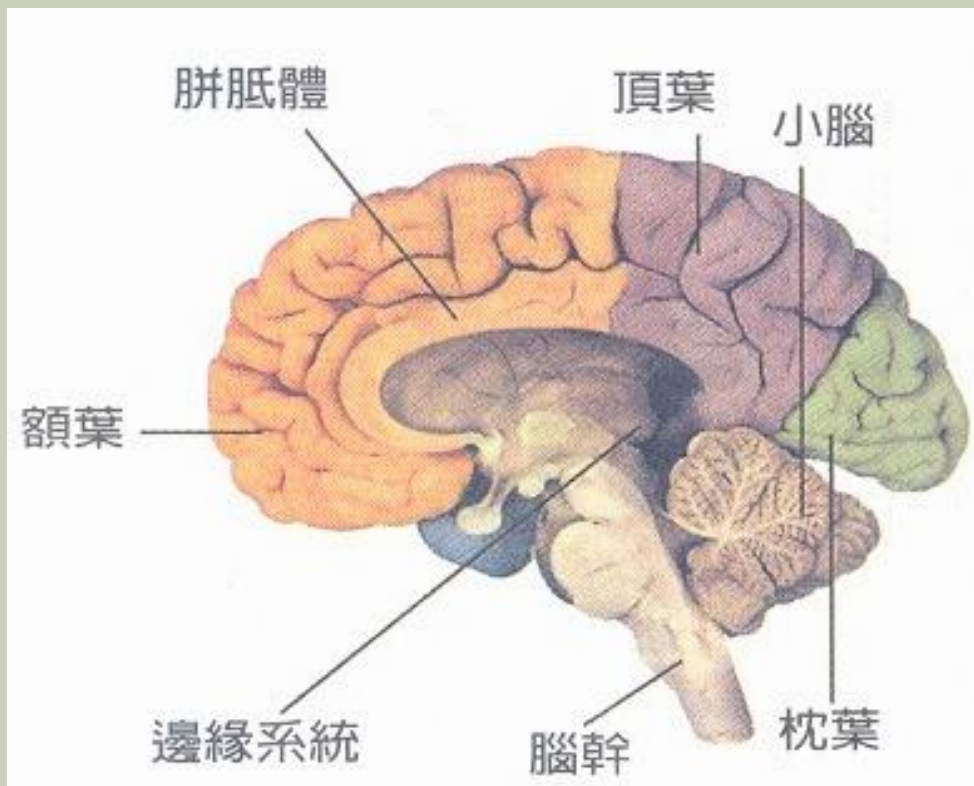
聲音語言理解某些記憶

## ■ 頂葉

動作方向計算物體辨認

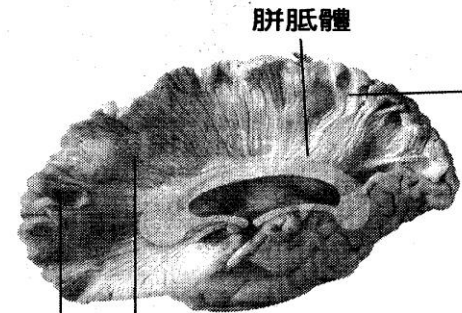
## ■ 額葉

思考概念的形成功劃的執行意識總匯



# 情緒的大腦

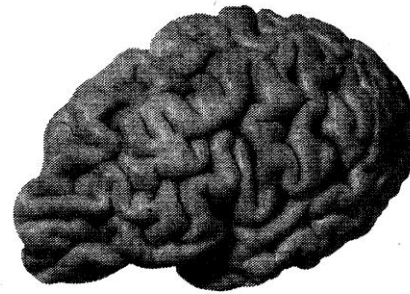
大腦皮質的右半腦



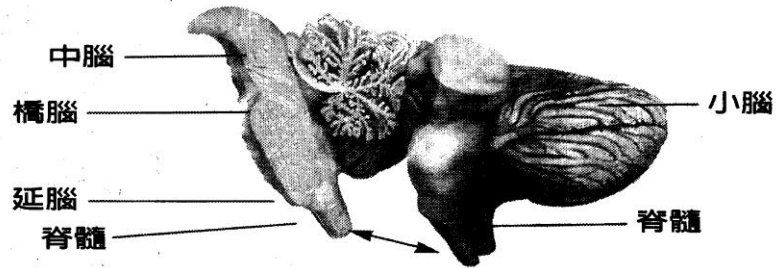
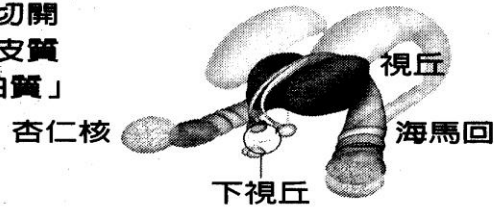
橫切面切開  
可看到皮質  
下的「白質」

腦的中間剖面，顯示  
大腦皮質如扇  
葉般的神經  
連接纖維

大腦皮質的左半腦



邊緣系統



# 1. 認識托育工作職業傷害類別

- 身體方面：過度與不當使用肢體身體…

長時間、重覆、不自然的姿勢下，容易造成肌肉骨骼的累積性傷害，造成媽媽手、膝蓋痛、下背痛等。

- 情緒方面：睡眠品質不佳與三餐飲食失衡…

容易過勞、健忘、憂鬱…

- 其他：



## 2. 運用多元的保健方式



吃飯：千般挑剔。  
專心吃飯！

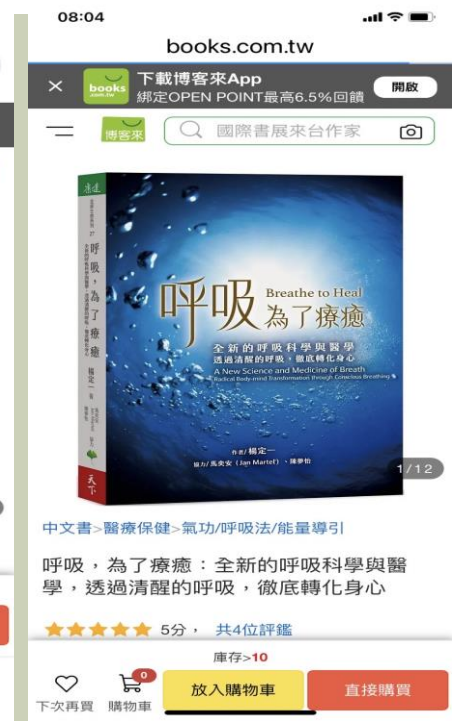


睡覺：百般思索。  
一覺解千愁！

工作、學習與生活：手  
忙腳亂、怨天尤地。  
樂在人生



# 3. 培養自我保健之道。



# 3. 培養自我保健之道：好吃、好睡與適當運動



19:36 sport.heho.com.tw

Heho sports

緊實哦！以下帶你了解橋式的好處以及動作的要點。

強化肌群正骨盆 橋式4大好處

- 好處1 改善骨盆前傾
- 好處2 改善坐骨神經痛
- 好處3 改善背痛、駝背
- 好處4 緊實腹部臀部肌肉

方法

步驟1 平躺屈膝，雙手置於體側，背平貼地面，收緊肚子

步驟2 臀部抬起，使身體呈一直線 撐住約5秒，回到上個動作

使身體呈現一直線

屁股收緊

雙手放於身體兩側

雙腳與臀部同寬

Heho營養師嚴選 10 株專利益生菌！  
三週解決上班族的所有煩惱

橋式的好處

1. 改善骨盆前傾

NPPOWER 3週有感 一路順暢 透過橋式強化臀肌，伸展骨盆、髖關節

07:16 books.com.tw

books.com.tw

康健出版 全部生命系列 穩定一生陪

新的睡眠科學與醫學  
A New Science and Medicine of Sleep

好睡  
Sleep Well

楊定一 / 著 陳夢怡 / 編  
馬安安 Jan Marek / 譯

← → + (i) ...

# 問題與討論

- 「就是分享我的經驗，如果您覺得我所說的話有用，請用它，不然就忘掉它吧！」-僧侶與哲學家：父子對談生命意義。