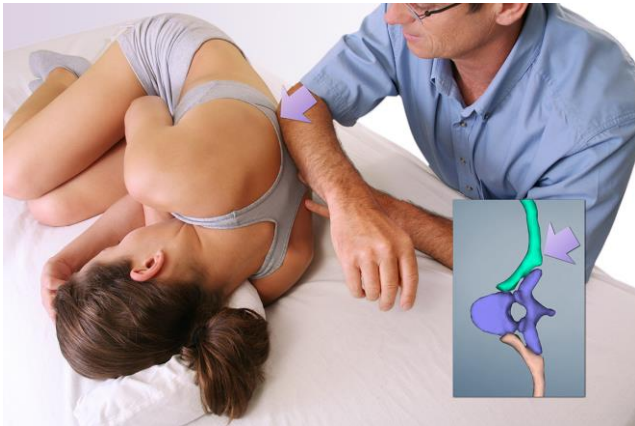


# AMT 高級肌筋膜技術工作坊-脊椎、肋骨與腰部

## Advanced Myofascial Techniques- SPINE, RIBS & LOW BACK

### 【課程簡介】



隨著研究與討論越來越普及，「肌筋膜」已成為解除疼痛與肌肉骨骼問題的顯學，肌筋膜這門學問成為相關領域的必備知識，但要以精準的徒手技巧進行肌筋膜放鬆，需要經過精巧的手感訓練與大量實務經驗累積。

高級肌筋膜技術(Advanced Myofascial Techniques, AMT)，提供一套針對身體全面性的模組化訓練系統，包含 30 個系列，250 多種技巧和檢測。AMT 由 Til Luchau 發起，承襲於

肌筋膜始祖 Dr. Ida Rolf 的身體結構概念，結合自身多元的知識背景，將跨領域且整合性的想法與實際應用相結合，透由這套課程在二十多個國家培訓出數千名的從業者。AMT 系列課程包含**五門核心課程**以及針對不同部位及主題的**專業課程**，五門核心課程分別為：「**頸部、下巴和頭部**」、「**脊椎、肋骨和腰部**」、「**手臂、手腕和肩膀**」、「**腿、膝蓋和腳**」、「**骨盆、髖部和薦骨**」，本課程「**脊椎、肋骨和腰部**」即為五大核心課程之一。

**脊椎、肋骨與腰部**位於身體的核心位置，是所有核心肌群的發源處，在人體動作中扮演舉足輕重的角色，脊椎與肋骨的活動度更是與呼吸效益息息相關，透由肌筋膜放鬆協助個案恢復良好活動度，能為提升呼吸效益與動作模式帶來顯著的改變，同時緩解相關症狀。本課程強調小班制教學與實務練習，由講師及助教群親自帶領學員熟悉進階肌筋膜放鬆技巧，將多年徒手經驗與學員們分享，確保每一位學員皆能完整學習與應用，邀請大家共同加入這場深入探討脊椎、肋骨與腰部的學習之旅。

藍海學苑於 2020 年與 2023 年兩度邀請 Advanced-Trainings 高級肌筋膜技術發起人暨首席講師-Til Luchau 來台，為來自世界各國的學員們帶來肌筋膜知識的饗宴。Til Luchau 所編撰的 Advanced Myofascial Techniques 高級肌筋膜技術系列教材，已被翻譯成 5 種語言，其撰寫的文章被多次刊載在澳洲、加拿大、波蘭、英國和美國的雜誌，並發表於技術期刊上。2020 年，Til Luchau 所撰寫的《高級肌筋膜技術 1》、《高級肌筋膜技術 2》兩本書在台發行，廣受讀者好評。

### 《本課程中涵蓋》

- 慢性背痛
- 脊椎固定
- 緩解橫隔膜和肋骨問題
- 增加脊椎活動能力...等多項徒手技巧



本課程為全英文授課，並備有摘要翻譯  
採小班制，含大量實際操作

### 【上課時間與地點】

2025 年 3 月 15 日(六) 09:00-17:30 台北 SW6 找場地

2025 年 3 月 16 日(日) 09:00-16:30 台北 SW6 找場地

### 【學分認證】

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

### 【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>

Advanced-Trainings.com

官方網頁：<https://advanced-trainings.com/>

社團法人臺灣肌能系貼紮學會 (KTAT)

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

臉書專頁：<http://www.facebook.com/ktatjc>

財團法人宏恩綜合醫院 復健科

官方網頁：<https://www.country.org.tw/rehabilitation/index.html>

### 【協辦單位】

中國醫藥大學物理治療學系

### 【課程表】

時程	第一天課程 ( SPINE, RIBS & LOW BACK, Part I )	講師
0840 ~ 0900	Sign in 報到	
0900 ~ 1230	<p>➤ <b>AXIAL RELEASE SEQUENCE</b> Pelvic Girdle/Axial Decompression Shoulder Girdle/Axial Decompression Ribcage Release/Breath Pump Vertebral Mobility: Spinous Processes Laminar Groove Over-the-Edge Neck / Torso Release</p>	Til Luchau
1230 ~ 1330	Lunch 午餐	

1330 ~ 1700	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>LATERAL SEQUENCE</b></li> <li>Leg as Handle</li> <li>Mesentery Release</li> <li>Spine/Ribcage Differentiation</li> <li>Bucket Handles</li> <li>Lumbar Space</li> <li>Rectus Abdominis: Attachments</li> <li>Diaphragm Release</li> <li>Occiput/Sacrum Hold</li> </ul>	Til Luchau
1700 ~ 1730	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Part I Conclusion</b></li> </ul>	Til Luchau

時程	第二天課程 ( SPINAL FLEXION & EXTENSION, Spine Part II )	講師
0830 ~ 0900	Sign in 報到	
0900 ~ 1230	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>SPINAL FLEX./EXT. SEQUENCE</b></li> <li>Analysis: Spinal Flexion &amp; Extension</li> <li>Anterior Thoracic Fascia</li> <li>Erector Group</li> <li>Flexion Fixed Facets</li> <li>Extension Fixed Facets</li> <li>Vertebral Rotations: Unwinding</li> <li>Posterior Cervicals: Wedges</li> <li>Floating Sacrum</li> </ul>	Til Luchau
1230 ~ 1330	Lunch 午餐	
1330 ~ 1600	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>INTEGRATION SEQUENCE</b></li> <li>Psoas</li> <li>Atlas/Occiput Wedge</li> <li>SI Wedge</li> <li>Hammock</li> <li>Seated Back Work</li> </ul>	Til Luchau
1600 ~ 1630	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Part II Conclusion</b></li> </ul>	Til Luchau


## 【講師簡介】



### Til Luchau

- 美國 Advanced-trainings 負責人及首席講師
- Certified Advanced Rolfer®
- Coordinator of the Rolf Structural Integration program
- 著作：《Advanced Myofascial Techniques : Volume 1》  
及《Advanced Myofascial Techniques : Volume 2》
- 講師課程專頁 <https://advanced-trainings.com/whoweare/>

## 【中文摘要翻譯老師】

講師	學經歷	專長
<p>蔡一如 教授</p> 	<p>【學歷】 美國南加州大學生物肌動與物理治療研究所 博士 國立成功大學物理治療學系 學士</p> <p>【經歷】 成功大學物理治療學系 教授 台灣物理治療學會 理事 嘉南藥理科技大學休閒保健管理系 助理教授 美國南加州大學生物肌動與物理治療系 助教 台北亞東紀念醫院復健科 物理治療師</p>	<p>人體動作科學 生物力學 骨科物理治療 運動傷害防護處理</p>

## 【報名費用】

### ➤ 中國醫藥大學物理治療學系協辦專案：

- 本專案為【中國醫藥大學物理治療學系教職員及學生以及附設醫院同仁】專屬優惠。
- 專案優惠價：2024年12月31日前完成報名，每人20,000元。
- 專屬優惠碼：[20250315CMUP](#)

### ➤ 課程原價：

每人33,000元；三人以上團報，每人26,000元。

### ➤ 本課程為全英文授課，現場有中文摘要翻譯，並提供紙本講義。

### ➤ 報名本課程者，[《請點選此連結》](#)填寫英文姓名，完成課程後可以獲得 Advanced Training 的官方電子檔研習證書，並可累計 Advanced Training 官方繼續教育學分。

### ➤ 全程參與研習者，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，詳細說明請參考[研習證明申請辦法](#))

### 【講師著作譯本加購】

- 《Advanced Myofascial Techniques : Volume 1》譯本：高級肌筋膜技術(1)：肩膀、骨盆、腿和足\*1本，加購費用 675 元
- 《Advanced Myofascial Techniques : Volume 2》譯本：高級肌筋膜技術(2)：頭部、頸部、脊椎和肋骨\*1本，加購費用 765 元  
(如需加購，請於報名結帳頁面點選**特殊加購選單**購買)

### 【報名方式】

1. 請連結至藍海學苑進行報名：[https://www.hnl.com.tw/course\\_detail.php?pid=1682](https://www.hnl.com.tw/course_detail.php?pid=1682)
2. 於報名方案中，選擇「早鳥專案」，進入結帳頁面，填妥基本資料後，於「我的優惠」中輸入專屬優惠碼【20250315CMUP】，即可以專屬優惠完成報名。
3. 優惠碼僅供於【中國醫藥大學物理治療學系教職員及學生以及附設醫院同仁】使用，如查核非會員而使用該代碼，則須補繳優惠差額。
4. 此方案不與三人團報、或其他專案併用，如有因方案選擇錯誤將會導致報名取消而須重新填寫。
5. 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，依上述步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
6. 報名費發票為紙本電子發票，將於課程當日發放，若需提前領取或更改，請來信告知。(如有報帳需求，紙本電子發票即可開立統編進行報帳，請於發票形式點選**公司/單位報帳**並填寫**統編**申請。如因其他因素，需於發票上顯示抬頭，煩請來信告知，我們將使用手寫式發票處理。)
7. 有任何問題，請洽(02)27035353 藍海學苑。

### 【注意事項】

1. 為尊重上課講師及維護上課品質，請勿遲到早退或中途離席，也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。
2. 本課程不開放錄影、錄音及直播。
3. 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。
4. 如有醫事人員繼續教育學分申請需求，請依各學分認證單位之規定完成簽到(退)流程。
5. 如因個人因素需取消課程，請參閱報名方案之『課程取消與退費規則說明』。

### 【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	退費金額說明
------	--------



(需於課程前)	個人	團報	課程合報
2025年2月17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
2025年2月18日至3月6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
2025年3月7日至開課日	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](#)》

## 【交通資訊】

### SW6 找場地

- 地址：台北市大安區信義路四段 279 號 6 樓
- 交通資訊
  - 公車：信義敦化路口站下車，步行約 8-12 分鐘。
  - 捷運：捷運信義安和站下車，5 號出口，步行約 3 分鐘。

