

**行政院人事行政總處公務人力發展學院南投院區  
「前瞻講堂」第51期場次表**

日期	115年7月16日（星期四）上午10:10至12:00	
地點	公務人力發展學院南投院區文教大樓國際會議廳	
題目	<b>職場健康加法：科學減重與護心保腰實戰課</b>	
子題	<b>輕輕鬆鬆科學減肥法</b>	<b>職場保健-護心與護腰運動</b>
主講人	侯建文教授	吳柏翰教授
現任	臺北市立大學運動科學研究所教授兼研發長	臺北市立大學運動科學研究所教授兼代理所長
學歷	國立體育學院體育研究所博士	國立台灣師範大學體育學系博士
經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 倫敦奧運運動營養運科委員</li> <li>• 教育部北區運動營養運科委員</li> <li>• 臺北市運動科學計畫運動營養領域招集人</li> <li>• 運動研究主編</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 國家運動訓練中心運動科學處處長</li> <li>• 臺灣運動生理暨體能學會理事</li> <li>• 國立屏東科技大學人文暨社會科學院副院長</li> <li>• 國立屏東科技大學休閒運動健康系副教授</li> </ul>
專長	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動營養學</li> <li>• 運動生理學</li> <li>• 醣類代謝之相關研究</li> <li>• 運動增補劑之相關研究</li> <li>• 腸胃道菌相與運動能力之相關研究</li> <li>• 增肌減脂之相關研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動生理學</li> <li>• 肌力與體能訓練</li> <li>• 戰術肌力與體能</li> <li>• 運動處方</li> </ul>
講題介紹	<p>肥胖並非單純以體重判斷，而是需綜合體脂比例、腰圍與代謝健康等指標，才能真正了解身體狀況。過度追求快速減重，往往忽略健康本質，反而容易造成復胖與代謝失衡。正確的減重方式，應建立在科學化的運動與營養策略之上。運動方面，可結合高強度間歇與阻力訓練，提高能量消耗並維持肌肉量；營養方面，重點在於均衡飲食與適量熱量控制，而非極端節食。當身體逐步建立良好習慣，減重將不再是壓力，而是一種可長期維持的健康生活模式。</p>	<p>上班族久坐已經被認定是許多慢性疾病的主要成因，世界衛生組織亦把每天久坐6小時列為心血管疾病之危險因子。目前最新的研究指出適時打斷久坐即可顯著降低心血管之危險因子。此外，久坐會導致臀肌與腿後肌群無力，引起骨盆前傾，並且引發腰背部肌肉之代償。因此，大部分的腰酸背痛可能都源自於久坐及坐姿不良。這趟課程就讓我們來了解上班族群的護心與護腰的良方。</p>