

# 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

**【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	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>AXIAL RELEASE SEQUENCE</b></li> <li>Pelvic Girdle/Axial Decompression</li> <li>Shoulder Girdle/Axial Decompression</li> <li>Ribcage Release/Breath Pump</li> <li>Vertebral Mobility: Spinous Processes</li> <li>Laminar Groove</li> <li>Over-the-Edge</li> <li>Neck / Torso Release</li> </ul>	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	➤ <b>INTEGRATION SEQUENCE</b> Psoas Atlas/Occiput Wedge SI Wedge Hammock Seated Back Work	Til Luchau
1600 ~ 1630	➤ <b>Part II Conclusion</b>	Til Luchau

### 【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

※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。

### 【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】

社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會

### 【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】

### ➤ 全聯會協辦專案：

- 本專案為【本職能治療師全聯會會員】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：[20250315NOT](#)

### ➤ 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【20250315NOT】，即可以專屬優惠完成報名。
3. 優惠碼僅供【本職能治療師全聯會會員】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 (需於課程前)	退費金額說明		
	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。

# 仁愛路四段



安和路一段



信義路四段256巷



光復南路

# 信義路四段

安和路二段

通安街

通化街

