

臺灣宜蘭地方檢察署

機關地址：宜蘭縣宜蘭市縣政西路3號

電話：(03) 9253000 轉 144

傳真：(03) 9252270



本署於110年4月28日在花漾婚宴會館舉辦榮譽觀護人成長訓練及表揚，由余檢察長麗貞、楊理事長文良頒發獎狀表揚服務績效卓著榮譽觀護人，計有法務部4人、高檢署7人、本署30人，余麗貞檢察長表示，榮譽觀護人協助輔導受保護管束人、查訪義務勞務機構、定期至本署觀護人室值班、協助約談個案、協助司法保護業務，如法治教育及設攤活動宣導等，感謝榮譽觀護人對本署觀護工作的協助與熱忱不減，為本署強而有力的後盾。

當日課程訓練聘請國泰醫院物理治療師簡文仁帶領大家遠離痠痛・健康生活，簡要說明人體解剖姿勢動作減少負擔及傷害，並現場帶動預防痠痛治療法，放鬆、按摩、伸展、強化，增加關節的靈活度，例如因工作常站著或坐著，應適時變化姿勢、適時伸展以防持續緊繃造成傷害，簡老師甚至在簽到時以蹲馬步姿勢進行，並表示若腰部呈現九十度彎曲會造成腰部著重力太傷，以蹲馬步雙腳著力有助於分散腰的重力以防造成痠痛，上完這堂課後身體筋骨放鬆了不少，生活習慣和健康息息相關，擁有良好的生活品質才有健康的美好人生。