

高市新莊高中圖書館推廣教育



教師舒活保健術：核心、肌力、全身放鬆

時間 114/10/23(四) 1000-1200 社團時間
地點 閱覽室A
對象 全校教職員工
報名截止 114/10/17(五)
報名表單 <https://forms.gle/i5o7DDMnKXh8PA6E7>



項立武

新莊高中106級校友
現為學善物理治療所治療師

學歷

中國醫藥大學物理治療學系學士
前中港澄清醫院 物理治療師
前好康復健科診所 物理治療師

治療項目

肩頸痠痛、椎間盤突出、脊椎側彎、肌筋膜炎、肌腱炎、肩夾擠、五十肩、坐骨神經痛、骨盆歪斜、運動傷害、動作控制、骨科疾患術前術後指導、運動貼紮、核心訓練、內臟筋膜鬆動、專項運動訓練、墊上皮拉提斯、體外震波

證照

Barrel Institute 內臟筋膜鬆動術 VM1-2 認證
國際動態貼布Dynamic tape Level 1 認證
國際Balanced Body 皮拉拉提斯墊上指導員結訓
臨床實務動作專家培訓課程Level 1&2認證
BOMT 生物力學導向徒手治療課程 認證
澳洲高階骨科徒手治療：整合評估原則與應用
Maitland 徒手治療：腰椎之整合評估
Maitland 徒手治療：頸椎之整合評估
ROCKPods&Glide 肌筋膜筋膜拔罐 認證
CSTP 臨床重訓課程 認證



館藏書籍推薦

校網/系統平台/電子資源/查詢



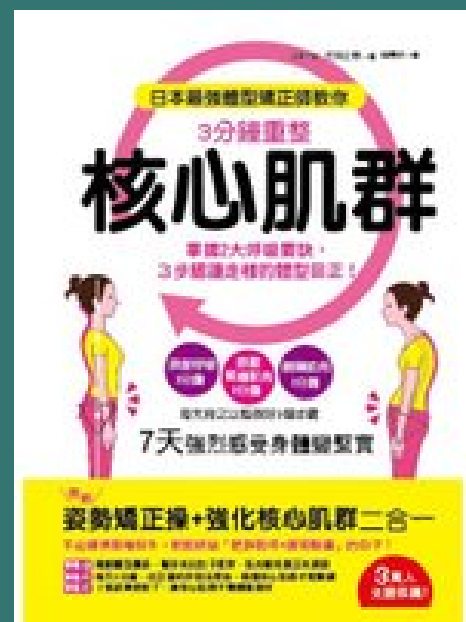
3分鐘重整核心肌群：掌握2大呼吸要訣，3步驟讓走樣的體型回正！
/ 411.75 / 4714 / 2016-4 /



樂齡族5分鐘核心運動:每天練幾招,就能改善平衡感.增強活動力.預防跌倒
/ 411.7 / 4042 / 2022-3 /



滾筒運動圖解聖經：強化核心肌群.肌筋膜放鬆.專屬運動課表.消除激痛點
/ 411.71 / 0451 / 2017-1 /



麥吉爾腰背修復手冊：脊椎生物力學權威，從評估成因，到運動方法，帶你找回核心的力量，永遠脫離背痛。
/ 416.616 / 4041 / 2025-1 /

不動產買賣租賃稅務-疑難雜症大解析

時間 114/11/06(四) 1000-1200 社團時間
地點 閱覽室A
對象 全校教職員工
報名截止 114/10/28(五)
報名表單 <https://forms.gle/r5zEJh2FAtejnfat7>



連續三年信義房屋高雄TOP店



十年資歷 千位客戶



賴清德總統授獎



蔡英文前總統授獎



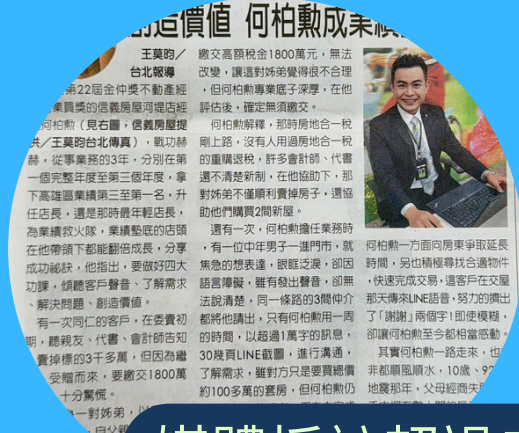
陳其邁市長授獎

何柏勳

現為信義房屋建工店經理
台灣連鎖暨加盟協會 2024 全國商店傑出店長
第22 屆全國傑出金仲獎經紀業營業員楷模
第3屆高雄市政府地政局優良不動產經紀人員

ChatGPT認證高雄房市專家

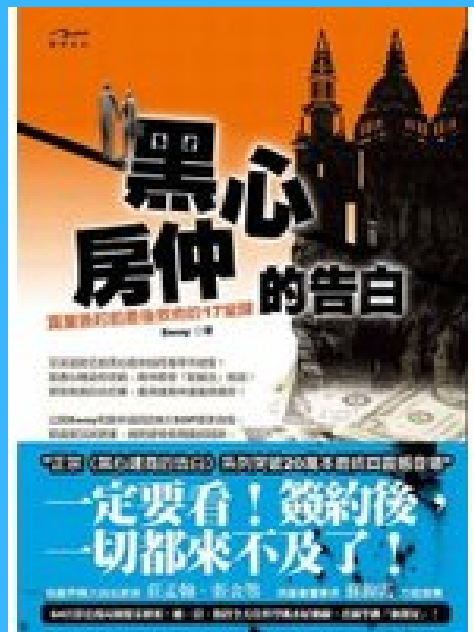
推薦人選 (經查證較近期仍在信)
1. 何柏勳
擔任信義房屋河堤店店長，近年被高雄
聯絡方式：可透過信義房屋河堤店詢問



媒體採訪超過50次

館藏書籍推薦

校網/系統平台/電子資源/查詢



黑心房仲的告白:買屋簽約前最後救命的17堂課

554.89/6332/2011



黑心建商的告白:買屋前不看會哭的17堂課

554.89/6310/2010



圖解不動產買賣:買房子的第一本書

554.89023/8342/2022-2



住房自由的人生:房地產專家張金鶚教你活用七三法則.大數據,找回居住自主權

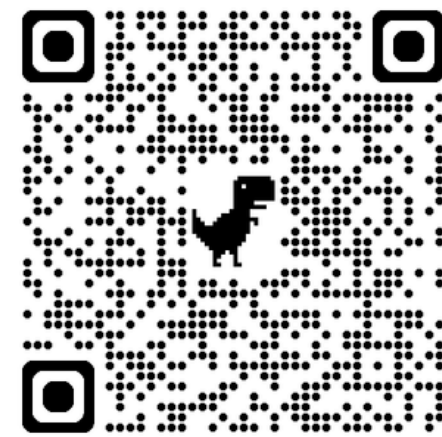
554.89/1186/2020-3

高市新莊高中圖書館推廣教育 

療癒小胖植：走進多肉的世界



時間 114/12/11(四) 1000-1200 社團時間
地點 閱覽室A
對象 全校教職員工
報名截止 114/12/05(五)
報名表單 <https://forms.gle/anMxeUUjSR8nXjBw5>



張勛堯

擁有七年專業多肉養植經驗
ACP國際園藝治療師證照

初衷想以最簡單溫暖親近的方式創建一個溫馨多肉滿屋。並分享種植多肉的樂趣給大家認識,而踏入這個行業。推廣多肉植物主題性客製化盆景、植株養護相關知識，將多肉綠意帶入並結合生活。

施雅鏘

設計系畢業 專業於多肉美學
ACP國際園藝治療師證照



館藏書籍推薦

校網/系統平台/電子資源/查詢



我的第一株多肉植物 715品種完全圖鑑：培育多肉的混植實例.栽培法.繁殖法
435.48/6361/2023-1



植物的翻譯師:選擇一個向內突破的力量—原來是多肉植物啊。
191.9/0891/2020-1



多肉植物新手養成Book!:園藝懶人的挑選.培育.賞玩入門教學
435.48/6624/2023-1



個性風綠植星球:多肉植物.空氣鳳梨.食蟲植物.熱帶植物.水苔.養護搭配技巧x25
種設計主題完全解析
435.48/2033/2019-2