

附件 1

## 彰化縣政府 105 年度「職場力養成系列課程— 健康與壓力管理（第一梯次）」課程表

時間/地點：

☉105 年 5 月 20 日(星期五)上午 9 時至下午 2 時 50 分(彰濱秀傳健康園區)

時間	課程內容	講座	
5 月 20 日 (星期五)	08:30-09:00	學員報到	—
	09:00-09:50	紓壓伸展瑜珈 (瑜珈教室)	彰濱秀傳精神科 社工師 林淑鈴老師
	09:50-10:00	休息	
	10:00-10:50	營養學理論 (視聽室)	秀傳紀念醫院 營養部 黃紹萱老師
	10:50-11:00	休息	
	11:00-12:30	營養學實作 (樂活廚房)	達德商工餐飲科 林宏軒老師
	12:30-14:00	用餐/午休	
	14:00-14:50	正念課程 (視聽室)	秀傳紀念醫院癌 症臨床心理師 鄭雅之老師
	14:50-	賦歸	