

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