

## 彰化縣政府 106 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：

☉106 年 5 月 26 日（星期五）上午 9 時至下午 3 時

地點：

彰濱秀傳健康園區 心理大樓二樓 《樂活紓壓中心》

時間	課程內容	講座	
5 月 26 日 (星期五)	08:30-09:00	學員報到&品嚐香料茶飲	—
	09:00-09:50	SMS 深層放鬆瑜珈及呼吸法練習-A 組 (瑜珈教室)	秀傳樂活紓壓中心 黃靖雅總經理
		中醫節氣養生及筋絡按摩保養-B 組 (視聽室)	彰化秀傳紀念醫院 中醫部 江科郁醫師
	09:50-10:00	休息	
	10:00-10:50	營養小學堂 (樂活廚房)	彰濱秀傳紀念醫院 張晨慧營養師
	10:50-11:00	休息	
	11:00-12:30	料理輕鬆做 (樂活廚房)	達德商工餐飲科 林宏軒老師
	12:30-13:30	用餐/午休	
	13:30-14:20	中醫節氣養生及筋絡按摩保養-A 組 (視聽室)	彰化秀傳紀念醫院 中醫部 江科郁醫師
		SMS 深層放鬆瑜珈及呼吸法練習-B 組 (瑜珈教室)	秀傳樂活紓壓中心 黃靖雅總經理
14:30-15:00	Q&A / 賦歸		

**【註】**

園於上課場地大小，本研習部分課程將分為 A、B 二組同時進行，以維護上課品質。