

彰化縣政府  
107年度職場力養成系列課程

健 康 與 壓 力 管 理



時 間

107年11月30日(五) 9:00~15:00

地 點

彰濱秀傳健康園區心理大樓二樓  
《樂活紓壓中心》



# ✿課程表

時間	課程內容	講座	
11月30日 (星期五)	08:45-09:00	學員報到&品嚐香料茶飲	-
	09:00-10:15	阿育吠陀體質及日常保養法-A組 (瑜珈教室)	秀傳樂活紓壓中心 黃靖雅總經理
		靜心禪繞畫體驗-B組 (視聽室)	靜觀藝術照顧工坊 蔡妙潔老師
	10:20-12:20	料理輕鬆做&營養小學堂 (樂活廚房)	達德商工餐飲科 林宏軒主廚 彰濱秀傳紀念醫院 王櫻蓉營養師
	12:20-13:20	午餐時間 (樂活廚房)	
	13:25-14:40	靜心禪繞畫體驗-A組 (視聽室)	靜觀藝術照顧工坊 蔡妙潔老師
		阿育吠陀體質及日常保養法-B組 (瑜珈教室)	秀傳樂活紓壓中心 黃靖雅總經理
	14:40-15:00	分享與討論	
<p><b>【註】</b>            囿於上課場地大小，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。</p>			