

工作坊資訊表

| | |
|-------|--|
| 工作坊名稱 | 心力升級身心照顧工作坊 |
| 講師 | 羅秋怡臨床心理師 莊一全醫學博士 |
| 簡介 | 1.示範與提供教師身心抒壓自我照顧方式。 2.情緒壓力與飲食的關連，吃好不胖的秘訣。 3.維持身心健康，降低疲累感，平衡壓力的好方法。 |
| 課程時間 | 10/30 (三) 14 : 00~16 : 00 (課程代碼 : 299252) |
| 上課地點 | 上善心理永福館 (臺南市中西區永福路二段37號3樓) |
| 參加對象 | 本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師 |
| 報名人數 | 至多15人 (5人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果) |
| 報名期限 | 即日起至113年10月23日(星期三)止 |
| 報名網址 | 本局學習護照網站 (https://e-learning.tn.edu.tw/) |
| 聯絡人 | 上善心理治療所 蔣社工 06-2375555 |