

臺北市政府公務人員訓練處

健康促進研習班

當情緒遇見藝術： 啟動內在自我的療癒力

主講：岳羚羚心理師/藝術治療師

在工作與生活的雙重夾擊下，壓力無所不在，你有多久沒有好好關心自己了呢？這堂課程，我們將透過「藝術」重新認識自己，聆聽自己心底的聲音，抒發壓力、打擊壞情緒。



當痠痛來敲門： 是身體還是環境出問題？

主講：張朝鈞物理治療師

在辦公室久坐，是不是讓你感覺渾身不舒服呢？你是否曾想過，當「痠痛」找上門時，不一定是身體出問題，而是環境有問題呢？本課程除了帶大家動動身體外，也會帶領大家檢視疼痛來源，根除「痛點」不求人。

報名資訊請看我

課程時間：6月24日（一）08:40-16:10

授課對象：各機關人員

結訓學員資料將上傳時數至終身學習網

聯繫窗口：鄭小姐 02-29320212分機555

請於6月7日前完成報名



※如超出教室容訓量上限，1機關限1人參訓

※體育課程請著方便行動之運動衣物、自備毛巾、水瓶