

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