

# 108 年臺南市政府

## 「健康心守護—讓生活中 少點壓力，多點健康快樂」

### 課程表

- 一、主辦單位：臺南市政府人事處
- 二、參加人員：本府暨所屬各級機關學校公教人員
- 三、辦理時間：108 年 4 月 10 日（三）  
下午 13:30-14:00 報到，課程於  
14:00-17:00 舉行。
- 四、辦理地點：本府永華市政中心 10 樓小禮堂
- 五、主講人：林蓓莉身心管理學苑 林蓓莉
- 六、注意事項：因授課內容順氣健康法包括動、靜態課程，參加人員請穿著寬鬆衣物（如 T 恤、休閒長褲、輕便鞋），以利動作施展。