

「健康城市從員工健康做起 2.0-練就職場與生活『T 型支撐』的完美  
平衡術」—健康好生活第五期主題講座

「不怕疫情的健康守則」

講座：譚敦慈護理師

講座簡介：現任林口長庚紀念醫院臨床毒物科護理師一職。

伴隨夫婿林杰樑醫師投入毒物研究數十年，擅長以簡單、快速、取得方便的方式，跟大眾分享正確生活觀，成了眾多家庭主婦、職業婦女及重視健康安全者信任的生活指標與安心的力量。著有「譚敦慈的無毒好生活」、「譚敦慈的安心廚房食典」等等暢銷書籍。

課程內容簡介：

- 一、武漢肺炎的爆發，讓人民重新檢視健康的重要性。生活中許多有形或無形有毒物質無所不在，除了大自然存在的毒素外，隨著科技日益發達，人為產生的毒素也與日俱增。如何了解有毒物質的特性並進而有效防治，是必需學習的課題。
- 二、本次主題講座適用對象係全體員工，課程中由講師分享正確生活觀念以及獨到的生活防毒妙方，讓員工重新檢視自己的生活，進而改善並增進自己的健康。

課程時間	地點
109 年 11 月 24 日 (二)	臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
課程時間	
09:00-09:30	報到
09:30-11:50	課程
11:50	賦歸