

115 年國家科學及技術委員會南部科學園區管理局

職場健康與心理衛生講座

地點：高雄園區國際會議廳(高雄市路竹區路科五路 21 號)

日期：115 年 3 月 23 日(星期一) 14:00~17:10

時間	議程	講師
13:45~14:00	報到	
14:00~15:00	高鹽高糖食品對健康的危害及常見的來源	高雄市政府衛生局 李文幻 專案營養師
15:00~15:10	休息 & 茶敘	
15:10~17:10	1.職場心理健康概念建立 2.自我情緒辨識與覺察 3.職場溝通與同事關懷技巧 4.職場壓力調適與自我照顧 5.心理健康資源認識與運用	樹德科技大學 都靜嫻副執行長



<https://reurl.cc/yKxNV1>

註：

- 1、為利於業務執行請於 3 月 20 日前掃描上方 QR CODE 線上報名。
- 2、本報名資料僅作為本次上課報名用途，本會將依個資法規定善盡資料保管責任。