

彰化縣政府 111 年「正念減壓課程」課程表

時間/地點：

●111 年 8 月 18 日（星期四）下午 1 時 30 分至 4 時 30 分
（本府第二行政大樓 9 樓會議室）

時間		課程內容	講座
8 月 18 日 （星期四）	13:00-13:30	學員報到	—
	13:30-16:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 情緒對身心健康影響 ● 學習與情緒共處 ● 身體感官日常正念體驗 ● 三分鐘呼吸正念練習 ● 身體掃描體驗養護身心 	漢翔航空工業股份有限公司員工協助服務中心 張文慧主任
	16:30-	賦歸	