

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
承辦人：李欣樺
電話：08-7320415轉6513
傳真：08-7326195
電子信箱：a002623@oa.pthg.gov.tw



受文者：屏東縣立枋寮高級中學

發文日期：中華民國113年4月29日

發文字號：屏府人企字第11318260300號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明五 (5005550_11318260300_1_5005550_11318260300_1.pdf)

主旨：本府訂於本（113）年5月16日（星期四）辦理113年度身心健康保健講座第1場次課程「紓壓復健工作坊—自我保健的肩頸痠痛按摩身心調解」，請轉知貴屬同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、依據屏東縣政府113年度身心健康保健講座課程實施計畫辦理。
- 二、前項計畫講座課程計4場次(臚列如下)：
 - (一)第1場次：113年5月16日(星期四)，「紓壓復健工作坊—自我保健的肩頸痠痛按摩身心調解」。
 - (二)第2場次：113年7月16日(星期二)，「職場減壓—教你翻轉壓力法」。
 - (三)第3場次：113年9月19日(星期四)，「做自己的朋友」。
 - (四)第4場次：113年11月20日(星期三)，「中醫紓壓健腦又好眠」。



三、本次113年度身心健康保健講座第1場次課程相關事宜如下：

(一)時間：113年5月16日（星期四）下午2時30分至4時30分。

(二)地點：本府南棟大樓301會議室(得視報名人數調整)。

(三)參加對象：本府暨所屬機關學校同仁。

(四)報名方式：採自由報名方式，並請於113年5月8日(星期三)前至「終身學習入口網站」報名。(「學習機關」輸入「屏東縣政府」，課程代碼為「1130516」，「課程名稱」點選「紓壓復健工作坊—自我保健的肩頸痠痛按摩身心調解」)。

四、本次課程全程參加者，核予終身學習時數2小時。另為響應環保政策，請參訓學員自備杯具。

五、檢附課程表1份。

正本：本府各處、本府所屬一級機關、本府所屬二級機關、本縣各鄉鎮市公所、各高中、各國小

副本：本府人事處企劃科



113 年度身心健康保健講座課程

「紓壓復健工作坊—自我保健的肩頸痠痛按摩身心調解」

課程表

日期	時 間	講 題	講 座
5 月 16 日 (星期四)	14:00~14:30	報到	
	14:30~16:30 (含休息時間)	紓壓復健工作坊— 自我保健的肩頸痠痛 按摩身心調解	高雄榮民總醫院 復健部主治醫師 劉亦修
平安賦歸			
附註： 一、上課地點：屏東縣政府南棟大樓 301 會議室(得視報名人數調整)。 二、上課人數：計約 150 人。 三、為響應環保，請自備杯具。 四、承辦人：李欣樺 電話：08-7320415 分機 6513			