

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
聯絡人：林慶龍
聯絡電話：08-7320415#6513
傳真：08-7326195
電子信箱：002828@pthg.gov.tw

受文者：屏東縣立枋寮高級中學

發文日期：中華民國115年8月21日

發文字號：屏府人企字第1150225514號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明八 (376530000A115022551402-1.pdf、376530000A115022551402-2.odt)

主旨：本府訂於本（115）年9月15日（星期二）辦理115年度員工協助方案「吃對午餐不踩雷！職場上班族的『外食生存大作戰』」研習一案，請依說明事項辦理報名事宜，請查照。

說明：

- 一、依據「屏東縣政府員工協助方案115年『屏Team給力攜手前行』實施計畫」辦理。
- 二、因應現代職場工作型態與生活習慣改變，上班族外食及便利商店餐點比例日益提高，營養攝取不均衡情形亦日漸普遍。為強化同仁對健康均衡飲食、減糖、減鹽及攝取全穀與未精製雜糧之認知，並提升每日外食及超商餐點聰明挑選之能力，特辦理本次研習。
- 三、本研習相關內容如下：
 - （一）研習時間：115年9月15日（星期二）上午9時10分至12時10分，8時40分起辦理報到。
 - （二）研習地點：本府南棟301多媒體廳。

(三)參加對象：本府各處及所屬機關學校同仁，計120人（額滿為止）。

四、報名方式：請於115年9月4日（星期五）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「1150915」，「課程名稱」點選「吃對午餐不踩雷！職場上班族的『外食生存大作戰』」或依地區點選「屏東縣」後，以「外食生存」為關鍵字搜尋，選擇場次報名）。

五、參訓人員如因公務需要或突發事故無法準時到場參訓，請務必事先填妥請假單，核章後免備文逕送本府（人事處）備查。

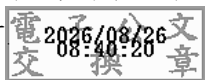
六、本次課程凡全程參加者，核予終身學習時數3小時。

七、為響應環保政策，請參訓人員自備杯具。

八、檢附課程表及請假單各1份。

正本：本府各處、本府所屬一級機關、本府所屬二級機關、本縣各鄉鎮市民代表會、本縣各鄉鎮市公所、各高國中、各國小

副本：本府人事處企劃科



屏東縣政府 115 年度員工協助方案
「吃對午餐不踩雷！職場上班族的『外食生存大作戰』」
研習課程表

- 研習日期： 115 年 9 月 15 日（星期二），計 3 小時
- 研習地點： 屏東縣政府南棟 301 多媒體廳
- 參加對象： 本府各處及所屬機關學校同仁，計 120 人
- 報名方式： 請至終身學習入口網報名
- 承辦單位： 屏東縣政府人事處
- 協辦單位： 屏東縣政府衛生局
- 課程表：

時 間	課程名稱	任課講師
08：40 - 09：10	報到+前測	
09：10 - 10：10 (含休息時間)	別讓腰圍變死穴！ 上班族不可不知的 代謝症候群與慢性病預防	何曉荃 護理長 萬丹鄉衛生所
10：10 - 12：10 (含休息時間)	吃對午餐不踩雷！ 職場上班族的 「外食生存大作戰」	周亦秀 營養師 臺灣癌症基金會 南部分會主任
12：10 - 12：20	後測+滿意度調查問卷	

備註：

1. 本次研習為響應環保，請自備杯具。
2. 若有任何疑問，請洽承辦人：林慶龍科員 08-7320415 分機 6513