

你「職」得心理健康

職場心理健康系列講座

參加職場講座&借閱善化圖書館心理健康書籍可抽大獎!!!

4/20 (六) 9:00-12:00

職場壓力管理與紓壓活動-
用精油、牌卡自我療癒

卓君柔 諮商心理師

地點：善化區社區心理衛生中心
(善化區中山路377號2樓)

5/19 (日) 9:00-12:00

職場人際溝通講座：
高效溝通打造職場好人緣

李松霖 諮商心理師

地點：南科育成中心B105教室
(新市區南科二路12號)

7/27 (六) 9:00-12:00

職場過勞檢測與自我照顧-
如何避免過勞與過勞職災

劉英蘭 諮商心理師

地點：南科育成中心B105教室
(新市區南科二路12號)

9/7 (六) 9:00-12:00

男人啊，你還扛的住嗎？淺談
男性職場壓力與因應之道

沈煜棠 諮商心理師

地點：善化圖書館四樓A教室
(善化區中山路377號4樓)

11/2 (六) 9:00-12:00

職場霸凌因應：友善職場
活力go，職場霸凌你我no

呂孟育 諮商心理師

地點：善化圖書館四樓A教室
(善化區中山路377號4樓)

搭配「職場心理健康漫步集點活動」

參加職場講座&借閱書籍可抽下列大獎!!!

集點活動詳細內容，請參考連結：

1. 上班不要打瞌睡必備的**星巴克咖啡禮券**×20份
2. 夏日必備沁涼一下的美味**coldstone禮券**×15份
3. 超市購物好夥伴全部買起來的**全聯300元禮券**×5份

*各場講座於演講前兩周於好心情粉絲團FB上開放報名!

*若有任何問題可來電洽詢06-7034981分機194陳小姐/郭小姐

社區心衛中心臉書



社區心衛中心line



衛生局資源網站



主辦單位 |  臺南市政府衛生局

協辦單位 |  善化圖書館

臺南
TAINAN

