

正本

佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院 函

機關地址：62247 嘉義縣大林鎮民生路2號
承辦人：石世明
傳真：(05) 264-8999
電話：(05) 264-8000 分機:71414

612

嘉義縣太保市祥和一路東段1號

受文者：嘉義縣政府人事處

發文日期：中華民國一百零七年十二月十四日
發文文號：慈醫大林文字第1072284號
速別：普通件
密等及解密條件：普通
附件：隨文發訖

主旨：本院辦理「一日正念幸福課」，惠請貴處協助公告於貴機關學校網站等，並請鼓勵同仁踴躍參加，請查照。

說明：

- 一、課程名稱：一日正念幸福課。
- 二、課程說明：研究支持學習正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction)能降低壓力、改善睡眠、焦慮與憂鬱情緒、提升專注力、覺察力、促進情緒管理與人際溝通能力。本課程引導學員進行正念練習，提升以上能力，增進生活與工作之幸福感。
- 三、課程時間：108年1月13日(六)上午9時至下午5時。
- 四、課程地點：大林慈濟醫院 茶道教室。
- 五、授課師資：石世明 臨床心理師。
- 六、線上報名：<https://goo.gl/Q7rp9z>(或掃描報名海報上的QR-Code)。
- 七、課程內容詳見報名海報檔，相關問題洽詢電話：
05-26480000轉70477(張小姐)



正本：嘉義縣政府人事處
副本：本院臨床心理中心

院長賴寧生

