

102 年度連江縣壓力調適訓練

心靈紓壓~與芳香邂逅遇見未知的自己

前言：

進入二十一世紀的人們在忙碌、複雜的生活與人際關係中要焦慮的事很多，自然壓力大，藉由使用簡易、容易入門的芳香療法可以幫助內在情緒及壓力的釋放，安撫情緒與心靈。

一、地點：◎連江縣衛生局疫情處理中心一樓會議室（南竿場）

●北竿鄉塘岐老人活動中心(北竿場)

二、時間：◎6 月 1 日(六)13:00-17:00(南竿場)

●6 月 2 日(日)08:00-12:00(北竿場)

三、參加對象：志工、本縣居住之一般民眾，每場次 30 人，共 2 場次，按報名先後順序額滿為止。

講師簡介：高雄市政府衛生局－社區心衛中心－余沛蓁主任

課程大綱：一、精神疾病防治介紹 二、芳香療法-心靈紓壓

報名專線：0836-22095 分機 8823 陳先生或填妥報名表，傳真 0836-22377 辦理報名，歡迎有興趣民眾踴躍參加，額滿為止。

姓名		年齡	
身份別	☐ 志工 ☐ 一般民眾	聯絡電話	
活動時間	☐ 102/6/1(六)下午 13:00-17:00 南竿場－衛生局疫情處理中心一樓會議室 ☐ 102/6/2(日)上午 08:00-12:00 北竿場－塘岐老人活動中心 2 樓		
備註	1. 請填妥報名表後傳真至 0836-22377，並請來電確認。 2. 聯絡電話 0836-22095 轉 8823。(連江縣衛生局醫政藥政課－陳先生) 3. 本活動如因天候或不可抗拒之因素影響將延期舉辦時間另行通知。		