

「健康城市從員工健康做起 2.0-練就職場與生活『T 型支撐』的完美
平衡術」－健康好生活第一、二期主題講座

第 1 期：「收納師教您如何營造舒適辦公環境」

講座：謝佳靜收納管理師

課程內容簡介：學習在個人工作區域內，將物品做井然有序的規劃，
進而提升個人工作環境品質及工作效率。透過整理
示範教學，將斷捨物品重整，達到收納用品空間美
化。學習收納整理後不僅可運用在工作職場環境更
可發揮在自己的家庭中，讓辦公室及家感覺更舒
服，自身能更心情放鬆。

課程時間	地點
110 年 5 月 11 日（二）	臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
課程時間	
13:40-14:00	報到
14:00-16:30	課程
16:30	賦歸

第 2 期：「運用膠囊衣櫥概念訓練提升職場自信心」

講座：廖心筠老師

課程內容簡介：如何提升個人外表的自信心，可透過打造自我專屬穿衣風格，而膠囊衣櫥概念起源於 1970 年代，意思是指精簡衣櫥裡面的衣服，巧妙地選擇搭配，不花過多的時間在鎖碎的事務上。在膠囊衣櫥的限制裡，可訓練個人將專注力放在重要的事情上，以防止自己在做重要決定時，因為決策疲勞而無法做出決定。

課程時間	地點
110 年 5 月 14 日（五）	臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
課程時間	
8:50-9:20	報到
9:20-11:40	課程
11:40	賦歸