

103 年度衛教宣導活動

歡迎志工夥伴參加

臺北市建成地政事務所

衛教講習課程

一、目的：為增進職員健康衛教智識，故和康寧衛教部合作

舉辦衛教講習課程。

二、主辦單位：臺北市建成地政事務所

三、主講單位：康寧衛教部

四、活動時間：103 年 8 月 21 日（四）

中午 12 時 30 分~下午 1 時

五、活動地點：本所 9 樓會議室

六、課程綱要：

1. 如何增加免疫系統、對抗各種病毒遠離慢性病。
2. 預防辦公室症候群—紓壓按摩（職場壓力之紓解及提昇工作效率）。
3. 失眠、睡眠品質不佳，身體過度疲勞、睡眠障礙及疾病隨之而來—如何讓腦袋關機。
4. 肝病、腎臟疾病—國人二大常見慢性病之自我檢查及預防保健。
5. 心血管疾病、腦中風、心肌梗塞、狹心症……等之預防保健。

這次很高興在本所
衛教宣導活動邀請
康寧衛教部講師至
本所上課，同仁們
皆踴躍參與，志工
夥伴們也熱情的共
襄盛舉！



健康促進講座
隱藏性疾病預防宣導

健康促進中心









預防醫學的觀念很重要

只要做好定期檢查，重大疾病的發生機率就不致增加，所以千萬不要等到病情很嚴重才就醫，不但患者面臨生死關頭，即使花費再多，也可能無法挽回寶貴的性命。

根據統計，病人往往在生命最後的半年內花掉一輩子的醫療費用，為了避免遺憾發生，最好落實定期健檢的好習慣。

