**臺南市政府觀光旅遊局**

**性別意識培力實體課程成果報告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 機關單位 | 臺南市政府觀光旅遊局 | 時間日期 | 109年3月5日  09:20-11:00，共計1.5小時 | | | | |
| 課程名稱 | 女性公務壓力物理治療-  職場舒壓，從愛妳開始 | 講師資訊 | 衛生福利部臺南醫院  物理治療師  王蕾雅 | | | | |
| 課程簡介  及  辦理內容 | 1. 慶祝婦女節，並關懷機關女性同仁於繁忙公務及家庭之間，長期久坐導致身體僵硬，工作壓力以及傳統習俗或觀念對女性的種種壓力，導致反應情緒焦慮。 2. 透過物理治療師說明、實際教學及練習，使女性同仁得以舒展身心，從日常練習將疲憊身心做好壓力調適，藉由物理治療讓女性更能瞭解自己的身體狀況並提升身心健康。課後學習回饋單之滿意度達100%滿意。 | 課程類別 | | | ■基礎 □進階 | | |
| 課程內容包含與機關業務相關之實際案例討論 | | | ■是 □否 | | |
| 課程前需求評估 | | | ■有 □無 | | |
| 課後學習回饋單  (例：滿意度調查問卷) | | | ■有 □無 | | |
| 參加對象 | ■一般公務人員  □主管人員  □性別平等業務相關人員 | 參加人數 | 性別 | | | | 共計 |
| 女 | 男 | | 其他 |
| 24 | 0 | | 0 | 24 |

|  |
| --- |
| **課程活動照片** |
|  |
| 照片說明：課程進行中 |
|  |
| 照片說明：課程進行中 |