

# 屏東縣護理師護士公會 函

機關地址：屏東市莊敬街一段 148 號  
聯絡電話：(08) 7365105  
傳 真：(08) 7376480  
電子信箱：pt.nurse@msa.hinet.net

受文者：屏東縣各醫院、鄉鎮(市)衛生所、長照及相關單位

發文日期：中華民國 113 年 8 月 16 日

發文字號：屏縣護理字第 113059 號

速別：普通

附件：說明六

主旨：為紓解因長期人力短缺造成的壓力，特舉辦「舒壓課程」，歡迎會員踴躍報名參加。

說明：

一、活動目的：為紓解因長期人力短缺造成的壓力，特辦理兩場舒壓課程。

二、活動地點與相關事項：

日期	課程主題	活動地點	開放名額
113 年 10 月 3 日 (星期四)	舒緩瑜珈課程 (一場次)	屏東榮民總醫院 B2 體適能中心	30 人
113 年 10 月 15 日 (星期二)	頌鉢瑜珈課程 (兩場次)		每場 20 人

三、參加對象：本會會員，限擇一場次參加。

四、報名時間及方式：

1. 於 113 年 8 月 30 日上午九時起，請至本會網站 (<http://www.ptnurse.org.tw>)  
【繼續教育→研習活動報名】，報名後請至【報名結果→查詢】個人姓名是否為**正取名單**。以報名先後次序，額滿截止受理。
2. 網站報名請登入會員帳號、密碼/會員基本資料/個人資料，並請確認信箱及行動電話之正確性，以利相關訊息傳遞。若因通訊資料有誤，致使本會無法有效傳遞訊息，將影響上課權益。

五、報名費：300 元，出席者現場全額退費。請於報名 7 天內郵局劃撥費用，本會帳號：41365861、戶名：屏東縣護理師護士公會。如因事無法參加者，請於開課日前 15 天自行上網站取消，逾期取消者恕不退費。

六、檢附課程表一份，請自備飲用水。每場人數若不足，將取消該場次不足之活動。

七、活動如遇自然災害，依屏東縣政府宣布不上班訊息，本會活動自然取消，不另公告。

正本：屏東縣各醫院、鄉鎮(市)衛生所、長照及相關單位

理事長 賈佩芳

## 屏東縣 113 年「舒緩瑜珈」課程

- 一、活動目的：紓解因長期人力短缺造成的壓力。
- 二、主辦單位：屏東縣護理師護士公會
- 三、協辦單位：屏東榮民總醫院
- 四、參加對象：每位會員，限擇一場次參加
- 五、活動日期：113 年 10 月 3 日(星期四)下午
- 六、活動地點：屏東榮民總醫院 B2 體適能中心(每場 30 名)
- 七、課程表：

時間	主題	主講人
17:10~17:20	報到	委員會
17:20~18:20	認識舒緩瑜珈實體體驗與回饋	小菟老師
18:20	賦歸	

### 講師簡介：

#### ☆經歷

國民運動中心、屏東嵐館、屏東科技大學、月好瑜珈館、屏東基督教醫院、屏東健身工廠、屏東救國團等約聘老師

#### ☆專長

養生瑜珈(舒緩修復、體位基礎、體位流動、陰瑜珈、熱瑜珈)  
空中環、空中基礎瑜珈、彈蹦基礎、孕媽咪及產後修復

#### ☆證照

丙級瑜珈、空中瑜珈證照、兒童瑜珈證照、靈氣點化三級、孕婦瑜珈證照

### ※上課須知：

上課請自備瑜珈墊(或瑜珈磚)、著適合運動服裝、毛巾、飲用水(入室內請脫鞋並整齊擺放在角落)。

## 屏東縣 113 年「頌鉢瑜珈」課程

- 一、活動目的：紓解因長期人力短缺造成的壓力，邀請你為自己空出一段閒暇、找一處寧靜，讓頌鉢溫柔撫過體內紛雜，放空思緒、淨空、盡情享受正能量的洗禮！
- 二、主辦單位：屏東縣護理師護士公會
- 三、協辦單位：屏東榮民總醫院
- 四、參加對象：本會會員，限擇一場次參加
- 五、活動日期：113 年 10 月 15 日(星期二)下午(兩場次)
- 六、活動地點：屏東榮民總醫院 B2 體適能中心(每場 20 名)
- 七、課程表：

### 【第一場】

時間	主題	主講人
13:50~14:00	報到	委員會
14:00~15:00	認識頌鉢瑜珈實體體驗與回饋	曼菲老師
15:00~	賦歸	

### 【第二場】

時間	主題	主講人
15:10~15:20	報到	委員會
15:20~16:20	認識頌鉢瑜珈實體體驗與回饋	曼菲老師
16:20~	賦歸	

#### 講師簡介：

- ☆ 國際頌鉢音療師(救國團、勞工大學)
- ☆ 體適能健身 C 級教練
- ☆ 樂齡指導員
- ☆ 台灣國際瑜珈協會瑜珈老師(世界健身房 Mossa centergy 瑜珈類、Centergy)瑜珈、陰瑜珈)
- ☆ World gym 世界健身房(適能有氧肌力、高低衝擊有氧、活力有氧)  
Mossa power 杆鈴舉重、基礎飛輪類、Step Force 踏動原力階梯有氧類
- ☆ Pound fit fitness 鼓棒有氧、STEEL PROGRAMS combat 戰鬥有氧、Ritmix  
RM 國際舞蹈課程舞蹈有氧
- ☆ Zumba 舞蹈有氧老師(Twi taiwan 台灣全人新創、救國團)
- ☆ CPR+AED 證照

#### ※上課須知：

1. 因名額有限，兩場課程時間請務必準時報到，參加第一場人員如逾期上課，恕無法參加第二場。
2. 上課請自備瑜珈墊(瑜珈磚)、穿著適合運動服裝、毛巾、飲用水(入室內請脫鞋並整齊擺放在角落)。