

☆自我保健做的好

健康快樂沒煩惱★

- 慢性疾病突發狀況之急救，（休克、心臟病發、熱衰竭及中風等）～
- 教導志工同仁們職場情緒上自我管理之健康舒壓操，甩手通脈、十巧手改善職業倦怠提升工作效率～
- 健康做運動，消除頸肩酸痛，夏日如何預防中暑。
- 呼吸睡眠障礙～睡眠呼吸中止症、打鼾，造成注意力常無法集中，總是覺得睡不飽～如何提升工作效率。
- 生活工作壓力引發慢性缺氧症（現代文明病）呼吸不順暢、大腸激躁症、焦慮症對人體的危害與影響～
- 樂活健康小常識（肝腎功能自我檢測小撇步）及配合運動提升免疫力。
- 腹式呼吸法～強身、減壓、抗老化、增強記憶力。
- 職場緊急救護危機處理～新式心肌梗塞急救法。
- 生死一瞬間，意外事故緊急應變處理與急救。

<回 執 聯>

講習時間	年	月	日	時	分至	時	分
單位名稱				講習場地			
講習地址							
參加人數				部門/職稱			
連絡人				電話/分機			

中華民國生命保護協會

電話：(04)2386-2250

傳真：(04)2386-0023

聯絡人：陳蕙菁

中華民國生命保護協會 關心您～