

## 2023 幸福講座-「健康要斤斤計較」講座

2023/06/16

為了持續推動員工培育，提供員工自我啟發及擴展知識領域的學習機會，金山電自 2022 年起規劃與推動「幸福講座」系列，不定期邀請外部專業講師到公司進行相關主題的分享，讓員工有機會聆聽及學習到更多元、更豐富的觀念與做法，進而提升個人在工作上及生活上的知識與技能。

06/16 幸福講座的主題為「健康要斤斤計較」，講師為杜世文先生，杜老師取得天津中醫藥大學針灸推拿碩士學位，台灣營養師國家考試及格，現職為桃園市營養師公會理事長，桃園社區大學專業講師，學經歷背景佳。本次講座的講題包含了 1.活到老吃到老。2.食物金字塔。3.如何照顧腸道健康等三項重點，杜老師將專業複雜的飲食概念及醫學資訊盡量簡單化並善舉實例，讓同仁比較容易理解與接受，老師授課過程中也樂於交流互動，讓同仁留下深刻的印象。本次講座報名相當踴躍，大多數上課同仁對幸福講座的反應良好，希望公司以後能持續舉辦。



