

員工協助方案電子報

# 新春特刊

VOL.25

# 農曆春節

## 習俗溯源

### 春聯&年畫

於除夕張貼春聯及年畫，敬神祈福，有吉祥討喜之意



### 掃塵

春節前夕將晦氣惡運掃除出門，有破舊立新之意



### 守歲 祈求父母長壽

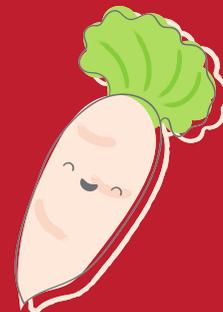


紅包袋(壓歲錢)  
互討吉利、祈求平安

### 長年菜 長壽



### 菜頭 好彩頭



魚  
年年有餘



鳳梨  
好運旺旺來

# 春節

## 健康飲食-4大原則



### 適時活動 補充水份

過年期間許多人作息不正常，應注意定時走動，以免靜脈血栓，並記得多喝水，強迫自己上廁所。

### 慎選零食

年假時容易不知不覺攝取過多熱量。因此須注意零食攝取量並少吃點高熱量的零食。



### 重視早餐

年節作息不正常，常常忽略吃早餐。造成午晚餐因飢餓而進食速度快刺激吸收。一頓豐富的早餐能幫你對食物能有節制力，即使早上起得晚，也要吃點營養早餐。

### 少喝飲料

盡量不喝甜飲料、包裝果汁和啤酒等高熱量飲料，會轉化為脂肪，特別要當心。



# 春節

## 健康動起來

農曆春節期間美食的誘惑，每天都睡得多動的少，年後腰圍「多一圈」，國健署提供三招年節運動妙方，邀您一起樂運動！

成年人  
150分鐘/週

兒童及青少年  
420分鐘/週

第一招  
中等強度「快樂動」，維持健康輕鬆有

第二招  
「健走」口訣記得清，年節健康很容易



抬頭挺胸縮小腹  
雙手微握放腰部  
自然擺動肩放鬆  
邁開腳步向前行

第三招：暖身準備做得好，快樂運動沒煩惱



暖身運動



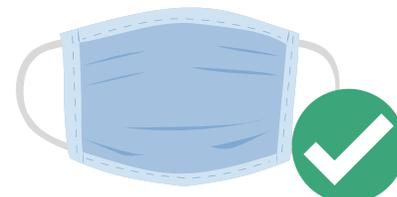
禦寒裝備



酒精飲料



個人藥物



依空氣品質決定配戴  
口罩或居家運動

# 走春

# 回嘉好去處



檜意森活村

園區地址:嘉義市林森東路1號

園區免門票，全年無休

全國第一森林文創

全台最大日式建築群

台灣小京都



嘉義市首座遊客中心—「**KANO**遊客中心」  
本中心建築造型融合了木都的意象，串連周邊百年嘉義公園、樹木園、棒球場和滑草場等。

地址：**600**嘉義市東區**269**號東川

資料來源：檜意生活村官網、**KANO**遊客中心官方臉書



# 走春

# 回嘉好去處



嘉義市國際管樂節邁向**30**週年，成為全臺舉辦管樂活動歷史最悠久的年度音樂盛事，此次透過「吹奏城市的樂章-嘉義市國際管樂節**30**週年特展」的展出，重新梳理管樂在城市的記憶，自第一屆管樂節起介紹**30**年來的管樂節歷史，並介紹各國管樂團隊來嘉義市交流的盛況。



## CHIAYI CITY

· 嘉市好旅行 ·

welcome to Chiayi. Nice to have here

嘉市潮選店：

「潮」是返鄉青年推廣家鄉的堅持，是在地與多元文化的融合創新，透過精選**100**間特色小店，認識嘉義市的**100**種方式。



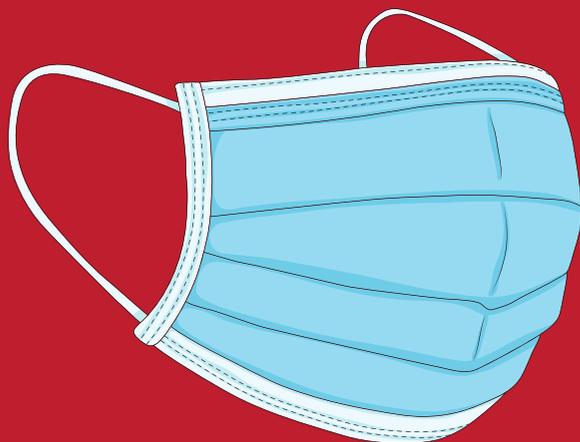
嘉義市觀光旅遊網 <https://travel.chiayi.gov.tw/>

嘉義市立博物館 <https://museum.chiayi.gov.tw/>

# 春節

# 防疫不鬆懈

## 依規定適時佩戴口罩



## 落實勤洗手

## 與他人保持社交距離

# 員工協助方案

生涯規劃



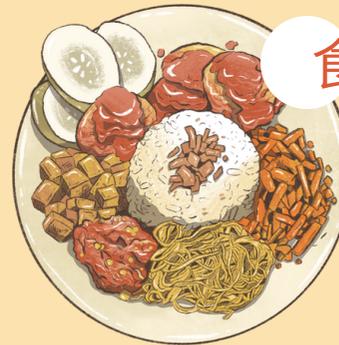
研習規劃



婚姻家庭  
親子關係



食安健康



理財保險



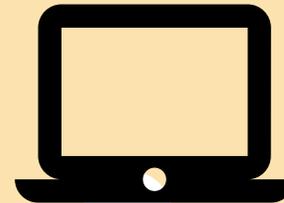
法律諮詢



身心健康  
心理諮詢



線上自我檢測



生活資訊



# 新春愉快!

福兔迎祥 ● 鴻兔大展

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線05-2770482#271、274

信箱：cycgc@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com.

