

新竹市政府 書函

地址：300191新竹市中正路120號
承辦人：方瑋寧
電話：03-5216121#343
電子信箱：010434@ems.hccg.gov.tw

受文者：新竹市立內湖國民中學

發文日期：中華民國112年4月13日
發文字號：府人任字第1120055582號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明四 (376580000A_1120055582_ATTACH1.pdf)

主旨：謹訂於112年5月10日（星期三）辦理本府112年度推動員工協助方案「快樂工作不是夢-教你如何正念減壓」課程，請查照。

說明：

- 一、依據「新竹市政府112年度推動員工協助方案」實施計畫辦理。
- 二、正念(Mindfulness)是一種能讓心得到專注與覺察的訓練，根據研究，正念對於改善生活品質、降低慢性疼痛、提昇心理健康、降低焦慮、預防憂鬱症復發等現代人常見問題有很好的改善效果，同仁如能學習正念，除可照顧自我身心，亦能增進情緒控管能力，特辦理旨揭研習。
- 三、研習課程內容如下：
 - (一)時間：112年5月10日(星期三)上午9時至12時。
 - (二)地點：本市婦女館8樓韻律教室(新竹市中央路241號)。
 - (三)參加對象：本府及所屬機關學校同仁（含約聘僱人員、工友及臨時人員），參加人數以30人為限。此研習為工作坊形式，會有正念引導進階的實際體驗，當日可穿著

人事室 112/04/14 11:31



1120001506

有附件



較輕便及舒適的服裝，讓自己可以全然地放鬆感受當下的狀態、學習該如何與自己安然共處。此次研習場地為木板地板需脫鞋(當日請穿著襪子)、採席地而坐，參與同仁可攜帶軟式座墊或抱枕。

(四)報名方式：自即日起至112年4月24日(星期一)前，依下列方式完成報名：進入「eCPA人事服務網」(<https://ecpa.dgpa.gov.tw>)→輸入帳號-密碼→「應用系統」→「D6:終身學習入口網」→學習資訊-輸入課程關鍵字(快樂工作不是夢)-搜尋-點選該課程-線上報名-上課假別：自行申請公假學習-費用種類：公費；教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名。

(五)參訓人員准予公假半日登記(教師課務自理)，本府同仁請自行至差勤系統辦理；全程參與者核予3小時公務人員終身學習時數；為配合環保政策，請自備飲水。

四、檢送旨揭研習實施計畫(含程序表、課程簡介)電子檔1份。

正本：新竹市政府各處暨所屬機關學校(本府人事處除外)

副本：本府人事處

