

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：新竹市立虎林國民中學

發文日期：中華民國111年3月8日
發文字號：府人任字第1110042315號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明六（376580000A_1110042315_ATTACH1.doc、
376580000A_1110042315_ATTACH2.docx）

主旨：謹訂於111年3月29日（星期二）辦理本府111年度推動員工協助方案「TRE壓力釋放運動研習」，請查照。

說明：

- 一、依據「虎耀新城~吼您幸福-新竹市政府111年度推動員工協助方案實施計畫」辦理。
- 二、目前疫情(COVID-19)控制得宜，端賴本府及所屬相關人員相互支援及努力，尤其是站在第一線的警消醫護人員及公務人員所面臨到的壓力及負面情緒容易引起身心焦慮及精神緊繃等問題，為協助同仁紓解支援防疫工作帶來的壓力與調劑身心，特辦理旨揭研習。
- 三、研習課程內容如下：
 - (一)時間：111年3月29日(星期二)下午1時30分至4時30分。
 - (二)地點：本市教師研習中心四樓會議室(新竹市東區民族路 33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35人為限，以參與第一線防疫工作同仁優先參訓。

(四)報名方式：請參加人員自即日起至111年3月18日(星期五)止，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-輸入參訓課程(TRE壓力釋放運動研習)-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。

四、參訓人員准予公假半日登記，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；為配合防疫及環保政策，請參訓人員自備口罩及環保杯。

五、參訓同仁當天請穿著方便活動的上衣和褲子，並請自備瑜珈墊、小蓋毯和小抱枕（若無瑜珈墊，可再多帶一條約和身高等長的小蓋毯墊在地上）。

六、檢送旨揭研習實施計畫、程序表及同意書電子檔1份。

正本：新竹市政府各處暨所屬機關學校(新竹市政府人事處除外)

副本：本府人事處

