

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29日
發文字號：府人任字第1110052759號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明五 (376580000A_1110052759_ATTACH1.doc)

主旨：謹訂於111年5月10日（星期二）辦理本府111年度推動員工協助方案「正念職場應用工作坊」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、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，如能引導同仁正念學習，讓大腦與情緒、行為、身體反應及想法之間產生互動及關連性，重新學習「活在當下」，除可照顧自我身心，同時亦增進情緒控管能力，特辦理旨揭研習。

三、研習課程內容如下：

(一)時間：111年5月10日(星期二)上午9時至12時。

(二)地點：本市香山區公所五樓簡報室(新竹市育德街188號)。因應防疫工作，請由區公所3樓進入，實名制完成手續後，再由樓梯步行至五樓進入。

人事室 111/03/29 10:26



1110001476

有附件

(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50人為限。此研習為工作坊形式，會有正念引導的實際體驗，當日可穿著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。

(四)報名方式：自即日起至111年4月22日(星期五)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(正念職場應用工作坊)-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。

四、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；為配合防疫及環保政策，請參訓人員自備口罩及環保杯。

五、檢送旨揭研習實施計畫、程序表電子檔各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

