

# 新竹市政府 111 年度推動員工協助方案

## 「正念職場應用工作坊」實施計畫

壹、依據：新竹市政府及所屬機關學校員工協助方案、虎耀『新』城~吼您幸福-新竹市政府 111 年推動員工協助方案實施計畫及行政院人事行政總處 110 年度試辦公務人員心理健康調查結果分析摘要辦理。

貳、目的：

一、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，爰訂定旨揭實施計畫。期能透過正念學習，針對容易緊張、焦慮、失眠、長期疲勞或慢性疼痛等困擾問題予以改善，以維護同仁職場身心健康，促進工作效能，提昇生活品質與幸福感。

二、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

參、主辦機關：新竹市政府(以下簡稱本府)。

肆、研習日期：111 年 5 月 10 日(星期二)上午 9 時至 12 時，全程參與者核給終身學習時數 3 小時。

伍、地點：本市香山區公所 5 樓簡報室(新竹市香山區育德街 188 號)。

陸、研習主題：如程序表。

柒、師資：黃瀞頤諮商心理師、正念減壓種子教師。

捌、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。

玖、報名方式：自即日起至111年4月22日(星期五)前，於「新竹市教師研習護照系統」及「公務人員終身學習入口網」報名，依報名先後順序額滿為止。

拾、參加研習人員依規給予半日公假登記，教師課務自理。

拾壹、本研習所需經費由 111 年度-一般行政-人事工作-組織任免-業務費項下支應。

拾貳、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

## 新竹市政府 111 年度推動員工協助方案

### 「正念職場應用工作坊」程序表

日期：111 年 5 月 10 日（星期二）上午 9 時至 12 時

地點：本市香山區公所 5 樓簡報室（新竹市香山區育德街 188 號）。

（因應防疫工作，研習同仁請由區公所 3 樓進入，實名制完成手續後，再由樓梯步行至 5 樓進入。）

時 間	活動內容	主講人
08:45-09:00	報到	
09:00-12:00	一、 簡介正念職場應用、引導正念學習。 二、 由講師引導實際學習、體驗及運用正念呼吸、照顧自己，改善「睡眠困難」、「感覺緊張不安」及「覺得容易苦惱或動怒」等情形，使身心安頓。	黃靜頤諮商心理師、正念減壓種子教師
12:00-	賦歸	

## 新竹市政府 111 年度推動員工協助方案

### 「正念職場應用工作坊」課程簡介

課程簡介	<p>是否常常覺得煩燥、坐立難安，內心常常有無名火呢？</p> <p>是否偶有情緒低落、無法提振自我、常覺得自己悶悶不樂呢？</p> <p>本堂課會是您的解藥良方，而且保證沒有副作用~~</p>
課程內容	<p>本堂課會是理論與實作練習之間不斷來回操作，不是只有單純宣揚正念的好處，透過理論與實踐來回練習，最主要目的是要讓您知道為什麼正念可以紓壓，正念冥想與自己大腦、身、心究竟有何關聯。</p> <p>人進入壓力狀態時，是什麼感覺。您會發現這些感覺好像都似相識，但又無法言喻。壓力的大腦狀態是如何影響著您的意念、您的思考、甚至您的行為，在課堂中，您會有滿滿的啟發，"原來呀！我當時就是這種狀態~"、"原來我那時候已經壓力超過負荷了"，"原來這就是壓力，我一直處在其中卻不知道"，壓力是人生中無法避免的部分，課堂中要與您分享接下來再次面對到壓力時，該如何與之安然共處。</p> <p>[正念] 可以說是一套生活模式，需要長時間、慢慢地練習，練習正念並無法有立竿見影的效果。此課程要讓您知其然、更知其所以然。當我們知道為何而練之後，您的內在動機就被開啟了。</p>