

新竹市政府 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、新竹市政府 112 年推動員工協助方案實施計畫及新竹市政府 111 年正念職場應用工作坊 EAP 研習滿意度問卷資料辦理。

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，如能引導同仁練習正念學習及應用，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，降低衝突、紓解職場壓力、有意義地改變工作場域的情緒氛圍，進而促進工作效能，提昇生活品質與職場幸福感。

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：112 年 5 月 10 日(星期三)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：本市婦女館 8 樓韻律教室(新竹市中央路 241 號)。

陸、研習主題：如程序表。

柒、師資：黃瀟頤諮商心理師、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)，因場地安排、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。

玖、報名方式：自即日起至112年4月24日(星期一)前，於「公務人員終身學習入口網」及「新竹市教師研習護照系統」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 112 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 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」課程程序表

日期：112 年 5 月 10 日（星期三）上午 9 時至 12 時

地點：本市婦女館 8 樓韻律教室(衛生社福大樓-新竹市中央路 241 號)。

時 間	活動內容	主講人
08:50-09:00	報到	
09:00-12:00	<p>一、 簡介正念職場進階應用、引導正念減壓學習。</p> <p>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、降低焦慮不安、增進情緒控管能力、降低職場衝突、紓解職場壓力等情形，使身心安頓。</p>	黃瀨頤諮商心理師、正念減壓種子教師
12:00-	賦歸	

新竹市政府 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」課程簡介

課程簡介	快樂工作不是夢-教你如何正念減壓（正念進階應用工作坊）
課程內容	<p>本堂課著重於實作練習，希望引導學員正念冥想與自己感受間的關聯。</p> <p>課程內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 呼吸觀察2. 正念簡介3. 正念身體掃描4. 壓力與我5. 情緒圖譜6. 正念行走 <p>希望可以藉此讓學員建立一套自己的[正念生活模式]，慢慢學會與壓力共舞，打造自己獨一無二的避風港。</p>