新竹市政府113年推動員工協助方案
情緒舒壓與憂鬱防治研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府及所屬機關學校員工協助方案、幸福Upgrade~新竹市政府113年推動員工協助方案實施計畫辦理。

貳、目的：

一、近年來隨著社會逐步高度發展，生活及工作的壓力也日益增加，罹患心理疾病的機率更是逐年上升，本研習希冀透過諮商心理師的知識及實務經驗分享，讓同仁能夠正確認知壓力源，並覺察壓力對心理的影響，透過學習呼吸的方法應用至日常生活調解壓力，使同仁在高壓的環境下，紓解壓力維持心理健康，藉以改變工作場域的情緒氛圍，進而促進工作效能。

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。

叁、主辦機關：新竹市政府(以下簡稱本府)。

肆、協辦機關：新竹市環保局。

伍、研習日期：113年4月26日(星期五)13時30分至16時30分，全程參與者核給終身學習時數 3小時。

陸、地 點：新竹市北區區公所4樓簡報室。

柒、研習主題：如程序表。

捌、師 資：諮商心理師吳學治老師。

玖、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70人為限。

拾、報名方式：自即日起至113年4月19日(星期五)下班前，於「公務人員終身學習入口網」報名，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。

拾壹、參加研習人員依規給予公假半日登記，教師課務自理。

拾貳、本研習所需經費由113年度-一般行政-人事工作-組織任免-業務費項下支應。

拾叁、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府113年推動員工協助方案

情緒舒壓與憂鬱防治研習程序表

日期：113年 4月 26 日（星期五）13時30分至16時30分

地點：本市北區區公所4樓簡報室

時間	活動內容	主講人
13:00-13:30	報到	
13:30-16:30	一、認識壓力 二、壓力對身體的影響 三、壓力對心理的影響：認識焦慮與憂鬱 四、調節壓力大呼吸工法：屏氣凝神呼吸法的日常運用 五、憂鬱與憂鬱症的因應與防治	諮商心理師 吳學治老師
16:30~	賦歸	