

# 新竹市 113 年度

## 「職場心理衛生宣導」---壓不下的累(紓壓調適)

一、依據：新竹市政府員工協助實施方案及本校員工協助方案實施計畫。

二、目的：辨識個人的壓力來源，覺察身體發出的警訊，了解壓力累積超過負荷對於身心、人際互動都可能造成負面影響，選擇適當紓壓方式調適自我，避免因物質濫用損害健康。

三、辦理單位：

(一)指導單位：新竹市政府

(二)主辦單位：新竹市心理衛生中心、新竹市生命線協會

(三)協辦單位：新竹市東區東門國民小學

四、辦理日期：113 年 06 月 5 日(三)

五、課程主題：壓不下的累(紓壓調適)

六、辦理地點：本校教師研習中心 3 樓

七、參加人員：本校全體教職員工共計 90 名。

八、研習課程規畫：

日期	時間	課程主題	負責單位/講師
113 年 6 月 5 日 (三)	13:20-14:20	1.你快樂嗎？ 2. 壓力對身心的影響 3. 什麼影響了你選擇想要的生活？ 4. 面對壓力的轉換和轉念 5. 正念放鬆體驗	張玉薇老師

九、預期效益：透過老師引導查覺心理的壓力及如何調節壓力。

十、活動經費：辦理本項活動所需經費，由新竹市心理衛生中心補助。

十一、其 它：

(一)公 假：參加研習及工作人員請各單位依規給予公(差)假登記。

(二)研習時數：全程參加核予研習時數各 1 小時。