

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：新竹市立新科國民中學

發文日期：中華民國113年3月27日
發文字號：府人任字第1130056134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_1130056134_ATTACH1.pdf)

主旨：謹訂於113年4月26日(星期五)辦理本府113年推動員工協助方案「情緒舒壓與憂鬱防治」研習，請查照。

說明：

- 一、依據幸福Upgrade~新竹市政府113年推動員工協助方案實施計畫辦理。
- 二、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。
- 三、研習課程內容如下：
 - (一)時間：113年4月26日(星期五)13時30分至16時30分。
 - (二)地點：本市北區區公所4樓簡報室。
 - (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70人為限。
 - (四)報名方式：自即日起至113年4月19日(星期五)前，依下列方式完成報名：進入「eCPA人事服務網」



人事室 113/03/27 10:40



1130001742

有附件

(<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(情緒舒壓)-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；教師請至「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；為配合環保政策，請自備飲水。

五、檢送旨揭研習實施計畫(含程序表)電子檔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



裝

訂



線