

新竹市政府 114 年度推動員工協助方案 心理紓壓工作坊實施計畫

壹、依據：新竹市政府(以下簡稱本府)114 年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目標：

- 一、運用創意桌遊與心理紓壓活動，引導參訓人員覺察自己的情緒狀態，學習身心紓壓方法，以增進團隊正向氛圍。
- 二、宣導本府員工協助方案，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。

參、主辦機關：本府。

肆、協辦機關：本市建功國小。

伍、研習日期：114 年 8 月 7 日(星期四)上午 9 時至 12 時。

陸、研習地點：本市稅務局地下 2 樓文康中心。

柒、研習主題：如程序表(附件 1)。

捌、研習對象：本府及所屬機關學校同仁(含約聘僱人員、駐衛警、技工、工友、駕駛及約用人員)，參加人數以 50 人為限。

玖、研習師資：中崙諮商中心心理諮商所黃立仁諮商心理師(附件 2)。

拾、報名方式：自即日起至 114 年 7 月 31 日(星期四)前，登入「公務人員終身學習入口網」及「新竹市教師研習護照系統」完成線上報名作業。

拾壹、研習時數：全程參與者核給終身學習時數或教師研習時數 3 小時。

拾貳、參加研習人員依規核予公假半日登記，教師課務自理。

拾參、本研習所需經費由 114 年度—一般行政—人事工作—組織任免—業務費項下支應(附件 3)。

拾肆、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 114 年度推動員工協助方案 心理紓壓工作坊程序表

日期：114 年 8 月 7 日（星期四）上午 9 時至 12 時

地點：本市稅務局地下 2 樓文康中心

| 時 間 | 課程內容 | 主講人 |
|-------------|--|---------------------------------|
| 08:30-09:00 | 報到 | |
| 09:00-12:00 | <p style="text-align: center;">心理紓壓工作坊</p> <p>一、 暖場&小破冰：心理計量小遊戲：以「現在的我像什麼天氣？」或「用一個顏色形容自己此刻的狀態」作為暖身題，引導參與者透過輕鬆的方式覺察自己的情緒狀態，並在小組中彼此分享與聆聽，創造初步的情感連結。</p> <p>二、 活動①《為您點燈》：改編自桌遊《點亮聖誕樹》，重新設計為『為您燈』：每對組員需各自依序點燈，在連線完成任務時，同時亦合作完成環境美化。此活動將透過展示，欣賞彼此創作的作品，拉進自己與他人之間的人際距離。</p> <p>三、 活動②《藝術大師》：經典推理及創作遊戲。每輪一至二人為『藝術大師』，其餘成員根據題目輪流作畫，觀察誰畫得最奇怪。活動促進觀察力與創造力，同時營造笑聲與鬆動氣氛，適合作為中段的提神活動。</p> <p>四、 活動③《利他豆》：每位參與者種下一顆『利他豆』，在遊戲過程中，鼓勵成員主動助人利他、分享資源，體會在助人中也得以成就自己的價值感與親近感。</p> <p>五、 牌卡分享與祝福：邀請參與者於組內抽一張療癒小卡，進而與組內卡片與自我期許、展望可能的連結與意義，並在小組中互相給予一句祝福或支持，營造溫暖結尾。</p> | 中崙諮商中心 心理諮商所 黃立仁諮商心 理師 |
| 12:00~ | 賦歸 | |