

新竹市立竹光國民中學 函

地址：300068新竹市北區和平路1號
承辦人：陳秋蜜
電話：03-5246683分機652
傳真：03-5239947
電子信箱：doc652@mail.zgjh.hc.edu.tw

受文者：新竹市立新科國民中學

發文日期：中華民國115年1月15日
發文字號：竹竹中人字第1150000253號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：

附件：DM1、DM2、新竹市立竹光國民中學115年度推動員工協助方案EAP在牌中遇見自己
觀塔羅的內在覺察療癒工作坊實施計畫 (376589615X_1150000253_ATTACH1.
png、376589615X_1150000253_ATTACH2.jpg、376589615X_1150000253_ATTACH3.
pdf)

主旨：本校謹訂115(本)年1月30日(星期五)上午辦理「115年
度推動員工協助方案(EAP)《在牌中遇見自己》——觀塔
羅的內在覺察療癒工作坊」，請轉知所屬踴躍報名參
加。

說明：

一、依據新竹市政府及所屬機關學校員工協助方案(Employee
Assistance Programs，以下簡稱EAP)。

二、研習目的：

(一)透過塔羅牌體驗活動，引導探索親密關係與職場互動中
的情感與需求，在安全、支持的氛圍中覺察自我、理解
他人，練習溫柔溝通，提升人際互動品質。

(二)運用「抽牌映照自我 → 牌陣探索關係 → 溝通練習」
的流程，協助釐清工作、職涯與情感關係中的困境，獲
得行動方向，促進自我成長與決策能力。

(三)宣導新竹市政府員工協助方案，鼓勵同仁善用多元支持

人事室 115/01/15 11:40



1150000327

有附件

資源，共同營造關懷、互助的溫馨職場環境。

三、承辦單位：新竹市立竹光國民中學。

四、工作坊相關資訊：

(一)研習日期：115年1月30日（星期五）上午9時至12時。

(二)研習地點：新竹市立竹光國民中學卓越基地。

(三)研習主題：詳如後附實施計畫、程序表及DM海報。

(四)研習對象：新竹市政府所屬學校教職員，參加人數以40人為限，依報名先後順序額滿為止。

(五)講師：黎明技術學院游碩庭諮商心理師。

(六)參加人員覈實辦理公假登記（教師課務自理），全程參與者核給學習時數3小時。

五、報名方式：

(一)公務人員：請至「eCPA 人事服務網」（<https://ecpa.dgpa.gov.tw>）→「應用系統」→「D6:終身學習入口網」報名。

(二)教育人員：請至「新竹市教師研習護照系統」報名。

正本：新竹市立中學（新竹市立竹光國民中學除外）、新竹市立小學

副本：本校人事室

