

彰化縣政府 函

地址：500201彰化縣彰化市中山路2段416號

承辦人：科員 陳怡娟

電話：04-7531432

傳真：04-7229145

電子信箱：yichuan@email.chcg.gov.tw

受文者：彰化縣彰化市忠孝國民小學

發文日期：中華民國114年11月14日

發文字號：府人考字第1140459699號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：課程表及參訓人數分配表各1份（共2件電子檔）

(376470000A_1140459699_ATTACH1.pdf、376470000A_1140459699_ATTACH2.pdf)

主旨：本府訂於本(114)年12月12日(星期五)辦理「成為生活的主人-談情緒與壓力因應」課程，請依參訓人數分配表遴派所屬人員參訓並於本年11月27日(星期四)前完成線上報名，請查照。

說明：

- 一、依據本府本年公務人力訓練計畫暨本年度員工協助方案推動計畫辦理。
- 二、在工作與生活節奏越來越快速的時代，壓力似乎成為每天都要面對的常態。無論是在工作崗位上承擔的責任、人際互動中的挑戰，或是對自我成就的期許，都不免讓人感到焦慮與疲憊。本次課程邀請心理師教導同仁理解情緒與壓力的根源，學會辨識和管理情緒，並運用壓力調適技巧來提升身心健康與生活品質。
- 三、本課程相關資訊如下：

(一)辦理時間：本年12月12日（星期五）下午1時30分至4時

人事室

收文:114/11/17



1140005124

有附件

30分。

(二)辦理地點：本府第二行政大樓9樓會議室（彰化市中興路100號）。

(三)講座：耕心心理諮商所副所長/臨床心理師張榮斌。

(四)參訓對象：本府暨所屬機關學校、本縣鄉鎮市公所公務同仁。

四、報名方式：自即日起至本年11月27日(星期四)前至本府網站(網址：<http://www.chcg.gov.tw/>)-「訊息中心」-「教育訓練」-「成為生活的主人-談情緒與壓力因應」完成線上報名(府外人員請以公文帳號密碼登入報名)。

五、為避免浪費訓練資源，各單位薦派之學員倘不克參加，請另行指派其他遞補人員參訓，並通知本案承辦人。

六、全程參與並完成問卷之人員將核給公務人員終身學習時數3小時，另請參訓人員於當日下午1時20分前完成簽到並自備環保杯。

七、檢附課程表及參訓人數分配表各1份。

正本：本府所屬各機關、本縣各鄉鎮市公所、本縣各縣立高中、本縣各國民中學、本縣各國民小學、本府各處

副本：本府人事處考訓科

