嘉義縣政府108年度正念減壓工作坊實施計畫

民國108年3月26日府人任字第1080064527號函訂定

一、活動目的：

本計畫規劃四週靜心減壓團體工作坊，期藉由階段性引導與練習，協助同仁將正念(Mindfulness Meditation)融入生活，循序漸進提升專注力與覺察力，學習如何掌控情緒而非被情緒掌控，進而改善壓力、焦慮、失眠等身心困擾，有效增進工作效能與生活品質，提升整體幸福感。

二、依據：

（一）行政院所屬及地方主管機關推動員工協助方案成效力評估計畫

（二）關懷+1，幸福嘉義—嘉義縣政府108年度推動員工協助方案實施計畫

三、活動日期：

108年4月23日至5月14日，每周二上午9時至12時00分，持續進行四週。

四、活動地點：創新學院102教室。

五、參加對象：本府暨所屬機關學校人員，希望增進情緒管理能力、改善壓力、緊張、焦慮、失眠、長期疲勞或長期疼痛等困擾者，計25人。

六、課程講座：石世明臨床心理師

七、課程內容：

週次	日期	時間	課程主題	備註
第一週	108.04.23	09：00~12：00	壓力與情緒管理	
第二週	108.04.30	09：00~12：00	壓力與身體覺察	
第三週	108.05.07	09：00~12：00	動中靜心與生活正念	
第四週	108.05.14	09：00~12：00	與內在力量連結	

八、報名方式：採自由報名，請於本年 4 月 12 日(五)前至報名網址(https://goo.gl/forms/g2nXHWS8oxZuYL0Q2)線上報名，如報名人數超出名額，依報名順序錄取。

九、錄取名單：

(一)報名截止後 3 日內公告於人事處網站，並發送電子郵件通知，錄取學員惠請准予公假登記。

(二)報名人數如超出錄取名額，或錄取學員屆時無法參訓或自願放棄，則依報名先後順序依序遞補。

十、研習費用：免費，惟本工作坊為四周連續性課程，考量學習資源與成效，請報名錄取且確定參加者，於第一堂課報到時繳交保證金 1000 元，並視其參與情形於課程結束時歸還。

十一、經費來源：本案所需經費擬由本處人事業務-任免遷調-業務費項下支應，並俟活動結束後檢據辦理核銷。

十二、參與人員，於課程結束後核與公務人員終身學習時數。

十三、本計畫奉　核定後實施，如有未盡事宜得適時修正之。