



## 111 年度「乾燥花手作紓壓工作坊」活動簡章

現行公務體系因應大眾對服務品質之要求，同仁除負荷原有之業務量，另需肩負新冠肺炎防疫工作之壓力，職場儼然已成為高壓工作環境。為正視同仁之情緒與壓力，減少同仁因壓力影響工作效能之情事發生，本研習特聘專業心理師，利用不同的牌卡，搭配互動遊戲及乾燥花手作等，讓同仁在動手做的過程中得到心的療癒，並有效釋放自身壓力。

### ★參加對象：

本府暨所屬機關學校及公所人員，每場次 35 人，並視實際報名及上課場地等狀況酌予調整人數。

### ★活動時間及地點：

日期	場次	時間	講座	地點
10/7 (五)	第一場次	9:00~12:20	諮商心理師 張可微	本縣人力 發展所 203 教室
10/7 (五)	第二場次	13:30~16:50		

### ★活動流程：

第一場次 時間	8:40~8:50	報到
	8:50~9:00	員工協助方案宣導
	9:00~12:20	名牌製作、互動遊戲、乾燥花手作
第二場次 時間	13:10~13:20	報到
	13:20~13:30	員工協助方案宣導
	13:30~16:50	名牌製作、互動遊戲、乾燥花手作

**★報名方式：**

- 1、採線上報名，請於 9 月 20 日(星期二)前至報名網址 (<https://forms.gle/2huPoXXdgK9UV5B49>)報名，因場地人數有限，建議有興趣者盡速報名。
- 2、為求訓練成效及資源公平共享，報名時務必依實填寫壓力檢測量表，並請勿重複報名，承辦單位將依檢測結果篩選需求程度較高者，每場最多 35 位名額。
- 3、錄取名單於報名截止後 7 日內發送電子郵件通知，如錄取學員屆時無法參訓或自願放棄，將依序遞補(未獲錄取者恕不另行通知)，請錄取學員洽人事單位是日准予公假登記參加。
- 4、為善用研習資源，業已參加過本研習之學員請勿再次報名，重複報名者，恕不予審核。

**★注意事項：**

- 1、為落實無紙化政策，本活動「滿意度問卷」採線上方式作業，請參加學員攜帶智慧型手機，於課程結束前掃描 QR Code，填寫後提交。
- 2、為配合防疫措施，請與會人員落實實名制，配合量體溫、全程佩戴口罩及做好個人衛生管理，如有疑似發燒或呼吸道等症狀，請務必請假並採取通報機制。

**★聯絡資訊：**

如有任何疑問，請洽人事處組織任免科李小姐(電話：05-3620123 #8364，傳真：05-3622701，E-mail：meiching@mail.cyhg.gov.tw)。



報名連結>>