



112 年度「羊毛氈手作紓壓工作坊」活動簡章

為維護同仁身心健康，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，以表達性藝術治療為理論基礎，透過觸覺的感受及視覺上顏色的捕捉，促進同仁自我覺察與內在連結，並搭配羊毛氈的創作，讓同仁在動手做的過程中得到心的療癒，促進釋放自身壓力。

★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
4/19 (三)	上午場次	9:00~12:20	諮商心理師 李松霖	本縣人力 發展所 203 教室
4/19 (三)	下午場次	13:30~16:50		

★活動流程：

上午場次 時間	8:40~8:50	報到
	8:50~9:00	員工協助方案宣導
	9:00~10:00	藝術治療基本理論
	10:00~10:30	自我覺察操作練習
	10:30~12:20	羊毛氈創作活動
下午場次 時間	13:10~13:20	報到
	13:20~13:30	員工協助方案宣導

	13：30～14：30	藝術治療基本理論
	14：30～15：00	自我覺察操作練習
	15：00～16：50	羊毛氈創作活動

★報名方式：

- 1、採線上報名，請於3月24日(星期五)前至報名網址 (<https://forms.gle/znK9GiWp6CFjY3HG6>)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。

★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>>

