



嘉義縣政府 112 年度

「羊毛氈手作紓壓工作坊」研習實施計畫

民國 112 年 3 月 3 日府人任字第 1120052387 號函訂定

一、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) 嘉「新」GO 力，義起挺哩—嘉義縣政府 112 年度推動員工協助方案實施計畫

二、目的：

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。

三、主辦單位：嘉義縣政府人事處

四、參加對象：本府暨所屬機關學校及公所人員，每場次上限 40 人，並視實際報名及上課場地等狀況酌予調整人數。

五、活動時間及地點：

日期	場次	時間	講座	地點
4/19 (三)	第一場次	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)	第二場次	13:30~16:50		

六、流程說明：

第一場次 時間	8：40～8：50	報到
	8：50～9：00	員工協助方案宣導
	9：00～10：00	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
第二場次 時間	13：10～13：20	報到
	13：20～13：30	員工協助方案宣導
	13：30～14：30	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

七、報名方式：

- (一) 採自由報名，欲參加者於報名時請務必填寫壓力檢測量表，承辦單位將依檢測結果篩選需求程度較高者，每場次上限 40 人，並視實際報名及上課場地等狀況酌予調整人數。
- (二) 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。

八、經費來源：由本府人事處 112 年度人事業務—任免遷調—業務費項下支應。