**嘉義縣104年度身心健康與職場紓壓工作坊**

1. **前言**

近年來職場工作壓力及影響漸漸受到重視，壓力的調適不良常會導致同仁身體健康、家庭、人際社交、生活及睡眠品質出現困擾，嚴重者甚而出現身體與心理精神方面的疾病，因此如何學習調適壓力與情緒管理，已成為現代上班族群的一門重要功課。

為倡導職場心理健康促進概念，協助減緩工作壓力、降低焦慮、增進自信與自我覺察等，辦理職場紓壓及各項體驗活動、學習適當的因應技巧，以提升個人身心健康狀態與工作效能。

1. **活動依據**
2. 嘉義縣政府104年推動員工協助方案實施計畫。
3. 依據104年度「整合型心理健康促進、精神疾病防治及特殊族群處遇工作計畫」辦理。
4. 依據104年度「心花FUN 愛在嘉喜洋洋計畫」辦理。
5. 依據104年度「推動心理健康網計畫」辦理。
6. **活動目標**

一、藉由各種自我紓壓的方式與技巧的教導，以降低職場壓力，提升心理

健康。

二、了解珍愛生命、自殺防治守門人概念及求助資源管道。

1. **辦理單位：**

一、指導單位：衛生福利部

二、主辦單位：嘉義縣政府人事處、嘉義縣衛生局

1. **活動日期及對象**

第一梯次︰104年8月25 日(星期二) 本府及所屬機關員工

第二梯次︰104年9月8日(星期二) 本府及所屬機關主管

1. **活動地點︰**嘉義縣政府201會議室及縣府中庭
2. **課程表**
3. 104年8月25日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 內容 | 主講人 | 地點 |
| 08:20-08:30 | 報　　到 | 嘉義縣衛生局 | 縣府  201  會議室  (二樓) |
| 08:30-08:40 | 長官致詞 |  |
| 08:40-09:30 | 珍愛生命守門人與自殺防治 | 嘉義縣衛生局  醫政科 趙紋華科長 |
| 09:30-10:20 | 解讀職場壓力與健康管理 | 嘉義市臨床心理師公會  丁建谷 理事長 |
| 10:20-10:40 | 休息一下~養生食療饗宴 | | 縣府  中庭 |
| 10:20-12:20 | 紓壓體驗趣(芳香療法、經絡按摩、心靈占卜、心情溫度計檢測、捶打出氣站) | 如活動說明 |
| 12:20 | 賦歸 | | |

二、104年9月8日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 內容 | 主講人 | 地點 |
| 08:20-08:30 | 報　　到 | 嘉義縣衛生局 | 縣府  201  會議室  (二樓) |
| 08:30-08:40 | 長官致詞 |  |
| 08:40-09:30 | 珍愛生命守門人與自殺防治 | 嘉義縣衛生局  醫政科 趙紋華科長 |
| 09:30-10:20 | 解讀職場壓力與健康管理 | 嘉義市臨床心理師公會  丁建谷 理事長 |
| 10:20-10:40 | 休息一下~養生食療饗宴 | |  |
| 10:20-12:20 | 紓壓體驗趣(芳香療法、經絡按摩、心靈占卜、心情溫度計檢測、捶打出氣站) | 如活動說明 | 縣府  中庭 |
| 12:20 | 賦歸 | | |

**捌、紓壓體驗趣活動說明**

1.芳香療法：透過對精油香氛療法的認識與體驗，幫助舒緩身心，消除因緊張焦慮引

起的肌肉僵硬酸痛，每人每次體驗5分鐘。

2.經絡按摩:藉由盲人頭肩頸部的按摩緩解肢體壓力、放鬆心情，每人每次體驗5分

鐘。

3.心靈占卜:由專業心理師運用塔羅牌諮商，協助揭開自我的內心世界，並探索未

來，每人每次體驗約15分鐘。

4.養生食療︰用好食物在體內產生多巴胺、催產素等「快樂荷爾蒙」，抵抗憂鬱壓

力。

5.心情溫度計檢測︰運用簡式健康量表(BSRS-5) 檢測，迅速了解個人的心理照護需

求，進而提供所需之心理衛生服務。

6.捶打出氣站：擺設出氣不倒翁，供以捶打方式發洩情緒壓力。

**玖、報名資訊**

1.報名方式：由本府人事處進行薦派。

2.學分認證：公務人員終身學習時數2小時。

3.請自備環保杯及環保餐具，現場提供茶水。

4.洽詢電話(05)3620600轉411-嘉義縣社區心理衛生中心 林怡秀小姐