

新竹市政府 110 年度推動員工協助方案

「性別平等講座—男性正向紓壓，壓力大聲說出口」實施計畫

壹、依據：新竹市政府 110 年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、為建立健康工作環境，並落實性別主流化政策之推動，規劃依性別需求之差異提供同仁調適壓力的方法；紓壓做得好，人生就是彩色！導入正向紓壓策略，追求心理健康，爰辦理旨揭研習。

二、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

參、指導單位：新竹市政府(以下簡稱本府)。

肆、研習時間：110 年 5 月 25 日(星期二)13 時 30 分至 16 時 30 分，全程參與者核給終身學習時數 3 小時。

伍、研習地點：本市香山區公所五樓簡報室（新竹市育德街 188 號）。

陸、研習主題：如程序表。

柒、師資：馬大元醫師(馬大元身心科診所院長)。

捌、參加對象：由本府及所屬機關學校依配賦名額優先遴派男性同仁參加，參加人數以 50 人為限。

玖、報名方式：請自即日起至 110 年 5 月 19 日(星期三)前，至「eCPA 人事服務網」(<https://ecpa.dgpa.gov.tw>)→「應用系統」→「D6:終身學習入口網」及「新竹市教師研習護照系統」報名。

拾、參加研習人員依規給予公假半天登記。

拾壹、本研習所需經費由人事處—人事業務—組織任免—業務費項下支應。

拾貳、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 110 年度推動員工協助方案

「性別平等講座—男性正向紓壓，壓力大聲說出口」程序表

日期：110 年 5 月 25 日(星期二)13 時 30 分至 16 時 30 分

地點：本市香山區公所五樓簡報室（新竹市育德街 188 號）

時 間	活動內容	主講人
13:00-13:30	報到	
13:30-16:10	1、壓力的來源 2、正向紓壓 3、壓力大聲說出口	講師馬大元醫師
16:10-16:30	Q&A	
16:30-	賦歸	