

嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號
承辦人：徐穗雯
電話：05-3620123#364
電子信箱：suiwen0429@mail.cyhg.gov.tw

受文者：嘉義縣立竹崎高級中學

發文日期：中華民國107年12月20日
發文字號：府人任字第1070258194號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明三（0258194A00_ATTCH2.pdf、0258194A00_ATTCH1.pdf）

主旨：為協助同仁學習運用正念減壓，增進自我療癒能力，函轉
大林慈濟醫院「一日正念幸福課」課程資訊，請惠予宣
導，並鼓勵同仁踴躍參加。

說明：

一、依據本府人事處案陳佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院
107年12月14日慈醫大林文字第1072284號函及「嘉義縣政
府暨所屬機關學校推動員工協助方案實施計畫」辦理。

二、旨揭課程相關事項說明如次：

（一）課程目的：引導學員學習正念減壓，提升專注及覺察
力，藉此改善焦慮、憂鬱、及失眠困擾，提升自我療癒
能力，增進工作與生活之幸福感。

（二）課程時間：108年1月13日（六）上午9時至下午5時。

（三）課程地點：大林慈濟醫院茶道教室。

（四）課程講座：大林慈濟醫院臨床心理師石世明。

（五）課程人數：滿20人開課，上限30人，依報名順序錄取。

（六）課程費用：1500元（含學費、教材、午餐）。

（七）報名方式：採線上報名，請於108年1月7日前至報名網
嘉義縣立竹崎高級中學



址 (<https://goo.gl/Q7rp9z>)或掃描課程簡章上QR-Cord進行報名。

三、檢附來函及課程簡章各1份。

正本：本府各處(嘉義縣政府人事處除外)、本府所屬各機關、嘉義縣各地政事務所、嘉義縣各戶政事務所、嘉義縣各鄉鎮市公所、嘉義縣各國民中小學(含永慶與竹崎高中)

副本：嘉義縣政府人事處

