

新竹市政府 110 年度推動員工協助方案

「表達性藝術治療課程—藝術紓壓自我照顧」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、本府近年持續推動各項重大建設屢獲各界肯定，端賴各單位相關人員之戮力從公與努力，爰為協助同仁紓解工作帶來的壓力與調劑身心，特辦理旨揭課程，期透過表達性藝術治療，促進對個人生命經驗的整理、內在對話及紓壓，學習「自我肯定」與「自我賦能」。在未來能夠進一步將課程體驗帶入生活，更能做自己，活出自己喜歡的樣貌。
- 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、主辦機關：新竹市政府(以下簡稱本府)。

肆、研習日期：110 年 5 月 19 日(星期三) 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、地點：本市香山區公所 5 樓簡報室(新竹市香山區育德街 188 號)。

陸、研習主題：如程序表。

柒、師資：廖欣淪諮商心理師(寬心自在心理諮商所諮商心理師及安慎診所身心科兼任心理師)。

捌、參加對象：本府及所屬機關學校同仁(含約聘僱人員、工友及臨時人員)，參加人數以 50 人為限。

玖、報名方式：請自即日起至 110 年 5 月 12 日(星期三)前，於「新竹市教師研習護照系統」及「公務人員終身學習入口網」報名，依報名先後順序額滿為止。

拾、參加研習人員依規給予公假半天登記。

拾壹、本研習所需經費由本府人事處—人事業務—組織任免—業務費項下支應。

拾貳、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 110 年度推動員工協助方案

「表達性藝術治療課程—藝術紓壓自我照顧」程序表

日期：110 年 5 月 19 日（星期三）13 時 30 分至 16 時 30 分

地點：本市香山區公所 5 樓簡報室（新竹市香山區育德街 188 號）。

| 時 間 | 活動內容 | 主講人 |
|-------------|--|-------|
| 13:00-13:30 | 報到 | |
| 13:30-16:30 | 期透過表達性藝術治療，促進對個人生命經驗的整理、內在對話及紓壓，學習「自我肯定」與「自我賦能」。在未來能夠進一步將課程體驗帶入生活，更能做自己，活出自己喜歡的樣貌。 | 講師廖欣渝 |
| 16:30- | 賦歸 | |