

臺中市立成功國民中學

110 年度推動員工協助方案健康人生系列研習班實施計畫

中華民國 110 年 5 月 11 日成中人字第 1100002497 號函訂定

- 一、 依據：依臺中市政府所屬各機關學校員工協助方案實施計畫及臺中市政府 110 年度推動員工協助方案工作計畫辦理。
- 二、 目的：有鑑於本校公教員工公務繁忙，尚須兼顧家庭、生活上之各種角色扮演，身心壓力難免處於緊繃，甚至臨界狀態，實需透過壓力調適方法之體驗、學習，自我減壓，避免影響工作效能或身心健康，爰訂定本實施計畫。
- 三、 主辦單位：本校人事室。
- 四、 研習對象：本校教職員。
- 五、 研習方式及期程：
 - (一)本研習班採自由報名方式參加。
 - (二)本年度規劃辦理 2 期，每期參加人數 30 人，計 60 人。每期研習時間為 90 分鐘，於週四上課。
 - (三)本研習班採互動體驗方式辦理，並依課程自備個人用品。
- 六、 課程規劃：

包括冥想、瑜珈呼吸法、瑜珈伸展等壓力調適方法，並視需要及實際研習情形隨時調整之。
- 七、 研習時數：全程參與者核給終身學習時數 1 小時。
- 八、 計畫評估：本實施計畫係為展現人事人員主動關懷員工的服務精神，了解員工需要、守護員工健康，進而促進員工達到身心平衡。於本年度實施期間內，檢視本實施計畫辦理情形，並於執行結束後，評估執行成效，若成效良好則繼續或精進實行。
- 九、 經費來源：自籌經費。
- 十、 本實施計畫未盡事宜得隨時修正並依相關規定辦理。