

# 高雄市政府環境保護局南區資源回收廠

## 113 年度員工協助方案(EAP)暨

### 「幸福高雄，宜居城市」學習列車講座

#### 「員工協助方案—職場 X 生活 X 紓壓：如何維持身心平衡之自我照顧」 實施計畫

- 一、依據：高雄市政府公務人力發展中心 113 年度「幸福高雄，宜居城市」學習列車實施計畫及高雄市政府 113 年員工協助方案—攜手同心∞ 與Team同行—實施計畫。
- 二、目的：在緊湊的工作步調下，與忙碌的日常生活中，壓力對我們的身心造成的負面影響不容小覷，藉由講師協助我們覺察身心狀態，學習嘗試如何有效舒壓，幫助我們職場、生活中能維持平衡，並提供同仁有效的調適方法，使同仁維持身心健康。
- 三、主辦機關：高雄市政府環境保護局。
- 四、承辦機關：高雄市政府環境保護局南區資源回收廠、高雄市政府環境保護局中區資源回收廠。
- 五、研習日期：113 年 3 月 20 日(星期三)下午 14 時至 16 時。
- 六、辦理地點：本廠 1 樓多媒體簡報室(高雄市小港區北林路 6 號)。
- 七、主講人：林宜樺老師(欣語人文空間諮商心理師)。
- 八、研習流程表：

日期	時間	內容	備註
113 年 3 月 20 日 (星期三)	13:40-14:00	報到及人事業務宣導	人事業務宣導
	14:00-14:05	主持人致詞	本廠長官
	14:05-16:00	講座主題： 員工協助方案—職場 X 生活 X 紓 壓：如何維持身心平衡之自我照 顧講座	主講人： 林宜樺老師
	16:00~	賦歸	

九、參加本次研習活動，依行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點規定，登錄終身學習時數 2 小時。

十、所需經費由公務人力發展中心支付。

十一、本計畫如有未盡事宜，得隨時修正之。