

高雄市政府法制局 112 年度「幸福高雄，宜居城市」學習列車 「啟動自我療癒力」研習實施計畫

- 1、 依據：高雄市政府公務人力發展中心 112 年度「幸福高雄，宜居城市」學習列車實施計畫辦理。
- 2、 目的：透過深化情緒溝通與花精體驗的方式，對自己的情緒有更深刻的認識，並學會有效的情緒溝通方式，讓每個人都能在心靈層面找到平衡、釋放情緒，以更健康的方式與自己及他人相處，重新連結心靈的平衡與智慧。
- 3、 主辦機關：高雄市政府法制局。
- 4、 時間：112 年 8 月 29 日(星期二)下午 2 時至 5 時。
- 5、 地點：本局會議室(四維行政中心 3 樓)。
- 6、 程序表：

日期	時間	議程	備註
8 月 29 日 (星期二)	13：45—14：00	報到	
	14：00—16：50	啟動自我療癒力研習 及花精噴霧製作體驗	講師： 隨心身心靈顧問有限 公司主理人蔡宇蕙
	16：50—17：00	意見交流	
	17:00	賦歸	

- 7、 參加對象：本局暨本府其他機關學校教職員工，計 46 人。

機關名稱	名額（人）
高雄市政府法制局	40
本府其他機關學校	6
合計	46

- 8、 全程參加本研習之公務人員得登錄終身學習時數3小時。
- 9、 經費來源：相關經費由本局及本府公務人力發展中心支應，另本府其他機關學校學員需繳交材料費1人100元。
- 十、本計畫如有未盡事宜，得隨時修正之。