

彰化縣政府 函

地址：50001彰化市中山路2段416號
承辦人：助理員 張芸嘉
電話：1433
電子信箱：TIIC50@email.chcg.gov.tw

受文者：彰化縣立花壇國民中學

發文日期：中華民國111年8月1日
發文字號：府人考字第1110292501號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：課程表及參加人數分配表（共2個電子檔）（376470000A_1110292501_ATTACH1.pdf、376470000A_1110292501_ATTACH2.pdf）

主旨：本府訂於111年8月18日（星期四）辦理「正念減壓」課程，請依參加人數分配表遴派所屬人員參訓，並於報名截止日前完成線上報名，請查照。

說明：

- 一、依據本府111年公務人力訓練計畫及本府111年度提升公務人力素質系列課程需求調查結果辦理。
- 二、本研習將協助學員認識正念減壓概念，並覺察身心狀態，藉以改變看待壓力的態度，與壓力共處。相關資訊臚列如下：
 - （一）參訓對象：本府暨所屬機關學校公務人員及本縣鄉鎮市公所公務人員（本府各局處請以111年度提升公務人力素質系列課程需求人員優先選派）。
 - （二）研習時間：111年8月18日（星期四）下午1時30分至4時30分。
 - （三）研習地點：本府第二行政大樓9樓會議室（彰化市中興路100號）。



(四)報名程序：

- 1、分配參訓人員：請於111年8月11日（星期四）前至本府網站（網址：<http://www.chcg.gov.tw/>）－訊息中心－教育訓練－「彰化縣政府111年正念減壓課程」（分配參訓），完成線上報名。
 - 2、學校自由報名人員：請於111年8月11日（星期四）前至本府網站（網址：<http://www.chcg.gov.tw/>）－訊息中心－教育訓練－「彰化縣政府111年正念減壓課程」（自由報名），完成線上報名，額滿為止。
- 三、請參訓同仁於當日下午1時20分前準時入座並自備環保杯，全程參加並完成問卷者核給公務人員終身學習時數3小時。為避免浪費訓練資源，學員報名後倘不克參加時，請另行指派其他人員遞補參訓，並通知本案承辦人。
- 四、本課程研習期間，為因應新冠肺炎疫情，請學員遵守以下防疫措施：
- (一)因教室屬密閉空間請學員全程配戴口罩。
 - (二)若學員有依規定進行居家隔離或須自主健康管理之情形，或有發燒、呼吸道(咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏或呼吸急促)等症狀，請暫勿到訓。
- 五、檢附本研習課程表及參加人數分配表各1份。

正本：本府各處、彰化縣警察局、彰化縣消防局、彰化縣衛生局、彰化縣地方稅務局、彰化縣環境保護局、彰化縣文化局、本縣各鄉鎮市公所、本縣各縣立高中、本縣各國民中學、本縣各國民小學

副本：本府人事處考訓科

