檔　　號:
保存年限:

彰化縣公務人員協會 函

地址：510員林市三民街18號
承辦人：總幹事
電話：04-8369056
傳真：04-8369056
Email：chcsa.org.tw@gmail.com

受文者：彰化縣員林市僑信國民小學

發文日期：中華民國115年6月26日
發文字號：彰公協字第1150000038號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

裝

主旨：本會訂於115年7月17日（星期五）分2梯次辦理「職場續航力：手感烘焙DIY」研習，敬請轉知同仁報名參加，請查照。

說明：

訂

一、依據公務人員協會法第8條第2款，公務人員協會得辦理會員訓練進修事項；請惠給參加人員公假登記。

二、研習目的：「烹飪治療」（Culinary Therapy / Cooking Therapy）由美國知名的心理諮商學者Michael M. Kocet博士率先提出並推廣，他發現烘焙的過程，能讓人進入「心流」（Flow）狀態，產生自我消融的效果，進而減輕焦慮、憂鬱和壓力；同時也可以帶來多種好處，像是練習解決問題、時間掌控、團隊協作，以及正念練習。爰本會利用各類型媒介提供紓解公務人員職場壓力之管道，以利提升工作效率。

線

三、研習內容如下：

(一)講師：林秀錦女士（具烘焙食品-麵包、中式麵食加工-

人事室　收文:115/06/26
1150002596　無附件

水調(和)麵類、中餐烹調葷食丙級證照；多年手作烘培教學經驗）。

(二)研習時間、地點：

1、第1梯次：115年7月17日（星期五）上午9：00~12：00；馬興國民小學(秀水鄉馬興村培英巷1號)。

2、第2梯次：115年7月17日（星期五）下午2：00~5：00；馬興國民小學(秀水鄉馬興村培英巷1號)。

(三)報名時間：自即日起至115年7月9日（星期四）或額滿截止，至本會網站https://www.chcsa.org.tw/index.php報名，完成報名後請查詢報名情形以確認報名結果及序號；因場地限制，每1梯次研習活動參加人數以25名為限，報名序號26名以後列為備取。

(四)全程參與本研習核給公務人員終身學習時數3小時。

四、注意事項：

(一)本項研習製作燕麥蔓越莓餅乾，會員（贊助會員）免費、非會員（含會員眷屬）自付材料費100元，報名後序號於25名內者請於7天內繳費，因事無法參加者於7月13日（星期一）前通知可全額退費，為珍惜資源無法出席者請盡速通知本會以利由候補人員遞補。

(二)繳費方式請以無摺存款、自動提款機轉帳（郵局帳號700-00810380481114、戶名：彰化縣公務人員協會；請務必於備註欄註明「繳款人姓名」，以利核對繳款情形）或現金繳納至本會（員林市三民街18號）。

(三)為響應環保，研習期間不提供紙杯，請自備環保杯。

正本：彰化縣政府暨所屬機關學校、彰化縣議會

副本：本會 電子公文交換章 2026/06/26 15:46:04

理事長 葉書羽