

## 嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號  
承辦人：徐穗雯  
電話：05-3620123#364  
電子信箱：suiwen0429@mail.cyhg.gov.tw

受文者：嘉義縣立溪口國民中學

發文日期：中華民國107年12月20日

發文字號：府人任字第1070258194號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明三 (0258194A00\_ATTCH2.pdf、0258194A00\_ATTCH1.pdf)

主旨：為協助同仁學習運用正念減壓，增進自我療癒能力，函轉  
大林慈濟醫院「一日正念幸福課」課程資訊，請惠予宣  
導，並鼓勵同仁踴躍參加。

說明：

一、依據本府人事處案陳佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院  
107年12月14日慈醫大林文字第1072284號函及「嘉義縣政  
府暨所屬機關學校推動員工協助方案實施計畫」辦理。

二、旨揭課程相關事項說明如次：

(一)課程目的：引導學員學習正念減壓，提升專注及覺察  
力，藉此改善焦慮、憂鬱、及失眠困擾，提升自我療癒  
能力，增進工作與生活之幸福感。

(二)課程時間：108年1月13日(六)上午9時至下午5時。

(三)課程地點：大林慈濟醫院茶道教室。

(四)課程講座：大林慈濟醫院臨床心理師石世明。

(五)課程人數：滿20人開課，上限30人，依報名順序錄取。

(六)課程費用：1500元(含學費、教材、午餐)。

(七)報名方式：採線上報名，請於108年1月7日前至報名網  
嘉義縣立溪口國民中學



址 (<https://goo.gl/Q7rp9z>)或掃描課程簡章上QR-Cord進行報名。

### 三、檢附來函及課程簡章各1份。

正本：本府各處(嘉義縣政府人事處除外)、本府所屬各機關、嘉義縣各地政事務所、嘉義縣各戶政事務所、嘉義縣各鄉鎮市公所、嘉義縣各國民中小學(含永慶與竹崎高中)

副本：嘉義縣政府人事處



裝

訂

線