

107年職場心理健康促進巡迴宣導講座

您想要瞭解貴公司員工的心理健康狀況嗎?您想要幫助員工提升心理健康及職場適應力嗎?臺北市政府衛生局 107 年度推出職場心理健康促進巡迴宣導活動提供本市各事業單位申請辦理職場內部心理健康促進工作!

壹、講座辦理方式：

一、由本市各事業單位依需求提出申請

每家企業以申請 1 場次為原則，如職場有特殊需要，得以擴充 1 場次；依申請日期排序，至該年度申請額度額滿為止。本局有考量議題性質及資源有限性，有核駁申請之權力。(107 年度優先核可 106 年度未申請辦理本方案之事業單位之申請)

二、職場心理健康促進講座內容，僅限於職場心理健康相關議題。講座每場次時間最長以 2 小時為限，最短 1 小時。

(例如：職場減壓、職場人際關係、情緒管理等議題；備註：議題可由申請單位選擇，講師安排則由本單位選擇，若有特殊需求本中心保留辦理之權利)

貳、申請資格及注意事項：

一、登記於臺北市或公司位置位於臺北市之事業單位

二、申請之單位需協助安排課程場地(以公司內部場地為宜)、設備及學員招募等相關作業。建議宣導講座每場次人數須達 50 人(惟公司總人數未達 50 人者不受此限制)。

三、申請單位須至少於預訂辦理日期前 30 天，與本局業務窗口進行聯繫及確認，俾利活動講師聯繫及課程資料準備等相關事宜。

參、費用：

有關本活動辦理費用除講師鐘點費由本局補助外，其餘因公司自行規劃所衍生之費用(例如：場地租金、餐點費) 則須由企業單位自行支付。

主辦單位：臺北市政府衛生局

承辦單位：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

職場心理健康促進宣導講座/工作坊申請表

您想要瞭解貴公司員工的心理健康狀況嗎?您想要幫助員工提升心理健康及職場適應力嗎?臺北市政府衛生局社區心理衛生中心推出免費職場心理健康促進宣導活動,提供本市各事業單位申請辦理職場內部心理健康促進活動!

填表日期: ____年__月__日

單位名稱 _____
 地 址 _____
 聯 絡 人 _____ 部 門 _____ 職 稱 _____
 聯 絡 電 話 _____ 傳 真 _____ 手 機 _____
 電 子 郵 件 _____

課 程 主 題	
單 位 類 別	<input type="checkbox"/> 金融業 <input type="checkbox"/> 電子製造業 <input type="checkbox"/> 網路、設計業 <input type="checkbox"/> 運輸業 <input type="checkbox"/> 餐旅業 <input type="checkbox"/> 批發、零售業 <input type="checkbox"/> 財團法人(社團法人) <input type="checkbox"/> 醫療保健 <input type="checkbox"/> 其他: _____
課 程 時 間 (24 小時制)	1. ____年__月__日__時__分至__時__分(第一優先順位) 2. ____年__月__日__時__分至__時__分(第二順位) 3. ____年__月__日__時__分至__時__分(第三順位)
對 象	預計參加人數: _____人 【員工背景資料】(不知道可以不填) 公司人數: 男_____人、女_____人, 共計_____人 年 齡 層: 平均大約 _____歲 婚姻狀況: 已婚_____%; 未婚_____ % 教育程度: 國中_____ %、高中_____ %、大專_____ %、碩士_____ %
過 去 辦 理 經 驗 與 特 殊 需 求	摘述過去員工對講座之反應與講座特殊需求:
可 自 備 器 材	<input type="checkbox"/> 投影機及投影筆 <input type="checkbox"/> 單槍投影機及手提電腦 <input type="checkbox"/> 白板及白板筆 <input type="checkbox"/> 錄影機及電視機 <input type="checkbox"/> 紅外線筆 <input type="checkbox"/> 其他 _____
課 程 地 點	(請 檢 附 交 通 資 料)
備 註	承辦人: 臺北市政府衛生局林皓雯組長 電話: 3393-6779 轉 31; 傳真: (02)3393-6588 電子郵件: beckylin@health.gov.tw

各單位申請以講座 1 場次為限, 受理額滿為止。

並請於課程規劃日期前一個月內回覆, 以利安排課程時間。

107 年職場心理健康促進講座議題類型說明

議題主軸	議題內容	常見講題設定
身心健康	職場紓壓	職場壓力管理—職場壓力源分析及紓壓實務
		你的員工消失了嗎?淺談職場憂鬱症及自殺防治
	職場 EQ 與情緒管理	打開職場女性的情緒抽屜—探討職場女性壓力調適小秘訣：現在女性真辛苦，同時扮演好幾個角色，疲倦又混亂！本課程將讓你有好方法面對辦公室、家庭與自我，回復清爽心情
		工作—開始就做對—態度決定結果
	職場人際/性別關係	塑造好人緣成為辦公室之星-職場多做這些事讓你受歡迎
		打擊鹹豬手~職場性騷擾自保守則與法律常識
		男女溝通大不同—Mars & Venus in the Workplace
		職場應對，小心傷害到對方?! -職場霸凌
		甄嬛傳教你的職場生存術?!
		百倍奉還！《半澤直樹》職場厚黑學！（談職場人際溝通）
	好眠課程	祝你好眠 -培養正確的睡眠認知與好眠習慣
	職場過勞	職場身心保健 DIY—帶您認識與因應工作耗竭對身心的影響，以讓『積勞成疾』的身體狀態及早獲得抒解，並藉以做好個人身心保健預防工作。
		職場常見的心理疾病與預防
職場不法侵害	職場不法侵害之預防與處理(法律層面) / (心理層面) 員工對員工、民眾對員工之暴力預防與知識	
職場危機	職場突發事件的壓力調適與排解策略	
旅遊休閒	藝術紓壓	舞台人生就是心靈的出口—從舞台劇賞析中體驗人生
生活新知	家庭照顧	我好累，為何其他家人看不見—談家庭溝通與照顧工作分配
		職場家庭兩頭燒—家庭照顧者的喘息(家中長者及年幼子女)
		家庭事業兩相宜—淺談職場婦女的職場家庭雙贏策略
		長期照顧者議題-如何提升家庭的長照 2.0 戰備力
	生活法律	職場常見的員工法律問題處理 —人身權益侵害、存證信函不可不知的法律常識