

## 臺南市政府 函

地址：70801臺南市安平區永華路2段6號  
承辦人：楊芷涵  
電話：06-2991111#7733  
傳真：06-2982507  
電子信箱：moutonhan@mail.tainan.gov.  
tw

受文者：臺南市北區文元國民小學

發文日期：中華民國109年10月30日

發文字號：府人給字第1091312102號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明 (1312102A00\_ATTCH3.pdf、1312102A00\_ATTCH2.ods)

主旨：為推動本府「健康城市從員工健康做起2.0—練就職場與生活『T型支撐』的完美平衡術」計畫，訂於本（109）年12月4日（星期五）辦理健康心守護系列課程「別忍了，炸毛其實很過癮的！正確使用怒氣的情緒課」，請查照並鼓勵同仁踴躍報名參加。

說明：

一、依據本府推動「健康城市從員工健康做起2.0—練就職場與生活『T型支撐』的完美平衡術」實施計畫辦理。

二、旨揭課程訊息如下：

（一）適合對象：

- 1、遇見衝突時，習慣選擇忍氣吞聲的你。
- 2、不知道如何抒發負面情緒的你。
- 3、想學會「表達自我情緒」處理人際關係的你。

（二）課程內容：請參閱附件1。

（三）課程時間：109年12月4日（星期五）下午2時至5時。

（四）課程地點：本府永華市政中心11樓訓練教室。

(五)課程人數：40人。

### 三、報名方式：

(一)府內單位：請依附件2格式填寫參訓名單，並於11月6日前將參訓名單以電子郵件e-mail至承辦人信箱（無人員參訓者即無需寄送），由承辦人協助薦送報名。

(二)各機關（學校）：請人事人員至終身學習入口網辦理薦送報名（課程代碼：TN10912047733）。

(三)報名期限：自109年11月9日下午2時起至同月20日或額滿為止。

### 四、報名注意事項：

(一)為擴大本計畫實施效益，薦送報名時請以未參加過健康心守護系列課程者為優先，且每機關學校及本府各單位薦送人數最多不超過2名，總報名人數上限為40人。

(二)考量課程品質，本課程不得現場報名，確定參加課程人員名單將於同年月23日下班前公告於本府人事處iShare行動知識網，屆時請人事同仁務必轉知報名同仁是否有錄取課程（本府部分將另以電話通知各連繫窗口）。

五、參加本課程人員准予公假登記；全程參與者，並核予公務人員終身學習時數3小時。

六、本課程參訓人員請自行攜帶筆，並為配合防疫新生活措施，研習當日仍請學員全程配戴口罩，做好勤洗手，並請參加人員當日進入永華市政中心須攜帶識別證（或身分證），另為配合市府環保減碳政策，請自備飲水杯。

正本：臺南市政府各處(臺南市政府人事處除外)、臺南市政府所屬各級機關學校

副本：臺南市政府人事處

