

108 年度勞工健康服務專業訓練-

勞工壓力協助與紓解工作坊

一、活動簡介：

隨著產業的變遷，勞工因職業因素造成心理壓力的情形日益增加，本工作坊將從勞工健康服務人員協助勞工角度，帶領參與學員討論職場各類型心理困擾之處理方式，並教導如何協助及紓壓之技巧，以強化勞工之身心健康。

二、主辦單位：勞動部職業安全衛生署

三、執行單位：北區勞工健康服務中心

(委由臺北醫學大學附設醫院辦理)

四、報名資格：具勞工健康保護規則所定訓練合格之勞工健康服務人員

五、辦理時間、地點及人數：

時間：108 年 6 月 24 日(一)

地點：愛蘇活教育訓練中心 601 教室(臺北市重慶南路一段 10 號 6 樓)

參與人數：50 人

六、議程：

時間	課程	講師
09:00~09:30	報到	
09:30~10:50	1. 情緒壓力的形成與影響 2. 勞工健康服務人員角色建議	喬如筠 心理師
10:50~11:00	休息	
11:00~12:30	1. 基本輔導溝通技巧 2. 如何幫助勞工與輔導轉介機制	喬如筠 心理師
12:30~13:30	午餐	
13:30~14:50	職場溝通與紓壓技巧練習及應用	喬如筠 心理師
14:50~15:00	休息	
15:00~16:30	團體討論與交流分享	喬如筠 心理師
16:30~	賦歸	

備註：主辦單位保有場地、課程與師資臨時變動之權利。

七、報名方式：

1. 訓練費用：本訓練費用由勞動部職安署勞工健康服務專案輔導計畫補助 70%，學員自付額每人新台幣 500 元。
2. 一律採網路報名(報名網址：<https://tinyurl.com/y6rnmo4v>)，報名時間自 108 年 5 月 22 日上午 10 時起至報名額滿截止。
3. 繳費方式：收到錄取通知 **3 日天內完成繳費**，未收到通知請勿繳款!請務必確認 e-mail 能夠收信。在確認匯款與報名資料完整後，於繳款截止日之後將寄發「繳款成功」通知信，以此作為課程上課之依據。

※繳費帳號：由北區勞工健康服務中心以 mail 提供繳費帳號

※繳費證明請傳至北區勞工健康服務中心電子信箱：

oshalohs@gmail.com

※請於繳費證明信件內務必加上說明

(1)報名者姓名。

(2)預開立公司收據，請註明收據抬頭，並提供統一編號。(如未提供將開立個人收據，開立後不得以任何理由要求更改，收據請妥善保存，遺失恕不補發)

※收據統一於課程期間現場發給學員

4. 完成報名手續但逾期未繳費視同棄權，由備取人員遞補名額，本中心恕不受理上課現場報名繳費。
5. 已完成匯款繳費者，如臨時因故無法前來上課，於開課日前三日下午 17:00 前申請退費者，退還 7 成訓練費用 350 元，逾期者恕無法受理退款事宜。

八、相關注意事項：

1. 對於全程參與之人員，於活動結束後，依勞工健康保護規則第 8 條規定，於「全國勞工健康服務人員暨教育訓練系統」登錄時數(6 小時)，請參與者於活動結束後 30 日至系統確認時數(現場不另發給證明)。
2. 參加者應於報到時簽到，活動結束後簽退，事後不得以任何理由申請補簽。未簽到、遲到或早退 15 分鐘以上者，不予以採認時數(學分)。
3. 如遇不可抗力特殊狀況(如颱風、地震)，以人事行政總處及各縣市政府相關作業規定為主。

4. 為提倡節能減碳理念，請各位學員自備環保餐具(保溫杯)及搭乘大眾運輸工具。
5. 本課程將視報名狀況或遇其他不可抗力之因素時，得適當調整開課日期並提前與報名學員確認，如學員無法配合將全額退費。
6. 若有活動及報名相關問題或其他未盡適宜，請逕洽本活動執行單位北區勞工健康服務中心，電話：03-5358148 黃小姐，電子郵件：oshalohs@gmail.com。

九、交通資訊：

臺北市重慶南路一段 10 號 6 樓，台北捷運站前地下街 Z10 號出口。

