

「身心對話·從『經絡』開始」-

112 年本府員工及本縣所屬退休公教人員健康照護講座實施計畫

一、依據：

依本府暨所屬機關學校 112 年推動員工協助方案實施計畫及行政院頒訂之「退休人員照護事項」辦理。

二、計畫目的：

現代人壓力無所不在，長期的壓力不僅造成情緒及心理困擾，也帶來失眠、肩頸僵硬、腸胃不適等各式各樣的文明病。為使本府同仁及所屬退休人員覺察自我，緩解生活壓力，爰邀請台北慈濟醫院中醫部沈邑穎醫師，帶領參加人員認識 12 經絡，學習傾聽自己，與身心對話，重新找回身心的健康與平衡。

三、辦理單位：

本府人事處。

四、辦理時程：

(一)活動時間：112 年 9 月 18 日 (星期一) 上午 8 時 30 分至 12 時 10 分

(二)活動地點：本府 B501 會議室。

五、活動對象：

本府員工及本縣所屬退休公教人員 (含技工、工友、駕駛及本縣公教退休人員協會會員)。

六、課程講師：

台北慈濟醫院中醫部主治醫師沈邑穎。

七、活動內容：

由講師帶領參加人員認識人體經絡系統，學習自我覺察，打造身心安適的生活方式。

八、報名方式：

(一)本府員工：至公務人員終身學習入口網或以本處提供之線上報名方式報名。研習期間核予公假，全程參與者依實際參與情形核予終身學習時數。

(二)退休人員：發函所屬機關學校彙整各單位報名資料，並以電子郵件或傳真回傳報名資料至本府承辦人。

(三)參與人次限制：本計畫預計參與人數為 90 人，本府員工限 40 人，本縣所屬退休人員限 50 人，由本府審核後再行通知錄取。

九、經費來源：

活動所需經費總計新臺幣貳萬參仟元整，由本府人事處「人事業務-人事業務-退撫福利業務-業務費-按日按件計資酬金/一般事務費」項下支應。

十、防疫措施：

如有發燒、呼吸道症狀、味嗅覺異常或不明原因腹瀉者，應勸導請勿到訓。

十一、本計畫如有未盡事宜，得隨時補充之。