

研發及產業訓儲替代役男職場心理適應講座

-臺北場-

主題：先處理心情再處理事情—職場心理健康之道

內容：臨床心理師透過簡報分享何謂適切的職場應對態度，了解在職場中會遇到的壓力來源，最後心理師會帶領「正念減壓」的練習，以系統化的覺察練習，幫助自我情緒獲得和緩、思維趨向清明。

活動時間：107年7月28日(六)下午14:00-16:10

流程：活動共計130分鐘(14:00-16:10)，報到時間為活動前30分鐘

| 議 程 | | 時 間 | |
|-------------|-----------------------------|-------------|------|
| 報 到 | | 13:30-14:00 | 30分鐘 |
| 長官致詞 | | 14:00-14:03 | 3分鐘 |
| 活動引言 | | 14:03-14:05 | 2分鐘 |
| 態度調整 | 1. 認識討喜的職場態度 2. 有助益的人際互動 | 14:05-14:45 | 40分鐘 |
| 壓力管理 | 1. 辨識壓力的來源 2. 面對壓力的能力 | 14:45-15:20 | 35分鐘 |
| 情緒紓解 | 1. 我的此時此刻 2. 正念減壓練習 | 15:20-16:00 | 40分鐘 |
| 專案辦公室服務項目簡介 | | 16:00-16:10 | 10分鐘 |
| 散會 | | 16:10 | |

※聯絡窗口資訊：研發及產業訓儲替代役專案辦公室

02-8969-2099 吳小姐#215、黃先生#214

活動名稱：研發及產業訓儲替代役役男職場心理適應講座

時間：107年7月28日(六)下午14:00~16:05

地點：資拓宏宇國際股份有限公司 / 亞洲會議室(板橋火車站大樓)

地址：新北市板橋區縣民大道2段7號6樓/北2A辦公大樓(板橋火車站大樓)

交通資訊：



1.停車資訊：

板橋火車站的停車場：火車站東側的新站路上（在板橋車站旁）

火車站西側的新府路上（在板橋車站旁）

市民廣場地下停車場：市民廣場東側（新站路）入口

市民廣場西側（新府路）出口

俾亭停車場（特專三停車場）：縣民大道與站前路口

新北市公共停車場資訊查詢系統：

<http://www.parking.tpc.gov.tw/>

2.搭乘捷運：

(1) **室外路徑**：板南線—板橋站下車，由捷運板橋站「**出口 3**」方向至「**車站廣場**」，再跨越馬路，往面向車站右手邊進入「**板橋車站辦公大樓(北 2A)**」門廳，搭乘電梯上**6樓**。

(2) **室內路徑**：板南線—板橋站下車，由捷運板橋站「**出口 3A**」循「**高鐵·台鐵**」標誌方向，搭電扶梯 / 電梯至板橋車站 1 樓大廳再循「**北 2 門出口**」指示方向，出板橋車站大門，往**左轉**再進入「**板橋車站辦公大樓(北 2A)**」門廳，搭乘電梯上**6樓**。



3.搭乘火車 / 高鐵 / 捷運：

板橋站下車，搭電扶梯 / 電梯至板橋車站 1 樓大廳再循「**北 2 門**」

出口」指示方向，出板橋車站大門，往左轉再進入「板橋車站辦公大樓(北 2A)」門廳，搭乘電梯上 6 樓。



※若您搭乘火車/高鐵/捷運：

請搭乘手扶梯至車站一樓大廳



請由北 2 門出口左轉，北 2A 門進入



請由北 2 門出口左轉，北 2A 辦公大樓入口進入



※ 若您搭乘捷運:

室外路徑：板南線—板橋站下車，由捷運板橋站「**出口 3**」方向至「車站廣場」



跨越馬路，往面向車站右手邊進入「**板橋車站辦公大樓(北 2A)**」門廳