

107 年度研發及產業訓儲替代役男職場心理適應講座

-臺南場-

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 10 月 20 日(六)下午 14:30-16:30

流程：活動共計 120 分鐘 (14 : 30-16 : 30)，報到時間為活動前 30 分鐘

議 程		時 間	
報 到		14 : 00-14 : 30	30 分鐘
長官致詞		14 : 30-14 : 33	3 分鐘
活動引言		14 : 33-14 : 35	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 : 35-15 : 15	40 分鐘
壓力管理	1. 辨識壓力的來源 2. 面對壓力的能力	15 : 15-15 : 50	35 分鐘
情緒紓解	1. 我的此時此刻 2. 正念減壓練習	15 : 50-16 : 30	40 分鐘

※聯絡窗口資訊：研發及產業訓儲替代役專案辦公室

02-8969-2099 黃先生#214

活動名稱：107 年度研發及產業訓儲替代役役男職場心理適應講座

時間：107 年 10 月 28 日(六)下午 14：30~16：30

地點：國立成功大學(成功校區) 理化大樓 B1/格致廳小講堂

地址：臺南市東區大學路 1 號，成功校區

交通資訊：

(1)自行開車（國道路線）

南下：	沿國道一號南下 → 下永康交流道右轉 → 沿中正北路、中正南路（南向）往台南市區直行 → 中華路左轉 → 沿中華東路前進 → 於小東路口右轉，直走即可抵達本校。【自國道三號南下者，轉國道 8 號（西向），可接國道一號（南向）】
北上：	沿國道一號北上 → 下仁德交流道左轉 → 沿東門路(西向)往台南市區直走 → 遇林森路或長榮路右轉(北向)，即可抵達本校。 【自國道三號北上者，轉 86 號快速道路（西向），可接國道一號（北向）】

(2)搭乘火車：

於臺南站下車後，自後站出口（大學路），大學路左側即為本校光復校區。

(3)搭乘高鐵：

- a. 搭乘臺灣高鐵抵台南站者，可步行約 5 分鐘至台鐵沙崙火車站，搭乘火車至中洲站下車，再轉乘至臺南火車站下車，步行約 10 分鐘至會場。
- b. 搭乘臺灣高鐵抵台南站者，可搭乘高鐵免費快捷專車直抵市區，於林森路三段（後甲國中門口）『成大自強校區』下車（鄰近本校自強校區、成功校區等），或於小東路『成功大學』下車（鄰近本校光復校區、建國校區、力行校區等）。

2. 市區主要道路圖



3. 校園平面圖





國立成功大學



台南市大學路一號

<http://www.ncku.edu.tw>

新聞中心印製

2008.7

