

研發及產業訓儲替代役男團體關懷諮商輔導活動

-第 2 場-新竹-

主題：走進人生轉運站—職場正念停看聽

內容：臨床心理師透過簡報分享社會新鮮人身分轉換之心路歷程，探討何謂適切的職場應對態度，幫助役男辨識職場中的壓力來源，並帶領「正念減壓」的練習，以系統化的覺察練習，使自我情緒得和緩、思維愈清明。

活動時間：108 年 5 月 25 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		負責人/備註
報 到		13：30-14：00	30 分鐘	專案辦公室人員
長官致詞		14：00-14：03	3 分鐘	役政署/ 專案辦公室
活動引言		14：03-14：05	2 分鐘	主持人
人生 轉運站	從學校到職場，從學生 變員工—專注於當下的 情境和角色	14：05-14：30	25 分鐘	洪千惠 臨床心理師
職場正念	停-萬物皆動，唯我暫停	14：30-15：00	30 分鐘	
	看-覺察情緒，接納自我	15：00-15：30	30 分鐘	
	聽-定心聆聽，安適降臨	15：30-16：00	30 分鐘	
專案辦公室服務項目簡介		16：00-16：05	05 分鐘	專案辦公室人員
16：10 散會				

※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

活動名稱：研發及產業訓儲替代役役男團體關懷諮商輔導活動

時間：108 年 5 月 25 日(六)下午 14:00-16:10

地點：光復中學教育推廣中心東側大樓

地址：新竹市光復路二段 153 號，東側綜合大樓 2 樓 201 室

