

研發及產業訓儲替代役男團體關懷諮商輔導活動

-第 1 場、第 3 場-新北-

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：

(1) 第 1 場—108 年 6 月 1 日(六)下午 14:00-16:10

(2) 第 2 場—108 年 8 月 24 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
	停-萬物皆動，唯我暫停	14 : 30-15 : 00	30 分鐘	
職場正念	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：

(1) 第 1 場—108 年 6 月 1 日(六)下午 14：00~16：10

(2) 第 2 場—108 年 8 月 24 日(六)下午 14：00~16：10

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