


職場減壓遠離焦慮宣導會

- 一、主辦單位：國家科學及技術委員會新竹科學園區管理局
承辦單位：財團法人安全衛生技術中心
- 二、訓練內容：現今的高工時與高負荷量所造成的工作壓力要怎麼排解與處理，本課程從辨識壓力源頭開始，教你了解職場上的壓力與情緒，並提供排解情緒與壓力的方法，最終陪你透過實際日常生活的練習，將工作壓力轉換成生活動力，成為快樂工作人。
- 三、參加對象：人資、職安衛等相關主管及人員
- 四、時間：115 年 6 月 1 日(星期一) 下午 13 時 20 分至 16 時 20 分
- 五、地點：集思竹科會議中心 2 樓達爾文廳
(地址：新竹市東區工業東二路 1 號，科技生活館)
- 六、名額：50 名(免費，請網路報名，若人數額滿將優先錄取科學園區內廠商)
- 七、報名日期：依報名系統設定起始日起至 115 年 5 月 26 日或額滿為止
- 八、聯絡人：安衛中心，戴佳玉小姐，電話：(03)5836885#108
- 九、參訓證明：本次訓練全程參加者，適用勞動部「職業安全衛生教育訓練規則」所訂之「職業安全衛生業務主管」及「職業安全衛生管理人員」之職業安全衛生在職教育訓練（認可時數 3 小時），申請及查詢方式如下：

 - (1)報名成功後，請至雲端填寫認可之職類及初訓證號，請掃描
 - (2)線上紀錄證明於上課後 1 個月至職業安全衛生教育訓練暨電腦測驗資訊網 (<https://trains.osha.gov.tw/>) 查詢。
- 十、參加者應於報到時簽到，活動結束後簽退，事後不得以任何理由申請補簽。未簽到、遲到或早退 15 分鐘以上者，不予核發時數證明。

十一、課程表：

時間	內容	主講人
13:00~13:20	報 到	
13:20~14:10	從察覺到掌握的壓力管理	台灣諮商心理學會 常務理事 林烝增 副教授
14:10~14:20	休 息	
14:20~15:10	高工時與高負荷工作壓力 排解與處理(1)	
15:10~15:20	休 息	
15:20~16:10	高工時與高負荷工作壓力 排解與處理(2)	
16:10~16:20	Q&A	
16:20~	賦 歸	

備註 1：本訓練課程主辦單位保有最終修改變更之權利，若有相關異動將會公告於網站，恕不另行通知。如遇不可抗力之特殊狀況（如颱風、地震、疫情等），活動因故延期或取消，將以電子郵件通知報名人員。

備註 2：本次訓練報名請以網路報名，如無法順利完成網路報名者，請聯絡本訓練承辦單位：財團法人安全衛生技術中心戴佳玉小姐，電話：(03)5836885#108，E-mail: sh168@sahtech.org。

備註 3：免費活動，報名截止後，不克參加時，請電郵或電話通知承辦單位取消報名。無故臨時缺席者，將不再受理其他活動報名，請珍惜免費資源，謝謝。

備註 4：為響應環保政策，請自備茶水杯。

十二、網路報名說明：

(一)、報名網址：

本局職業安全衛生資訊網（網址：<http://saturn.sipa.gov.tw/OSH/index.do>）說明如後。

(二)、尚未註冊一般會員者，請先註冊為一般會員，註冊程序畫面說明如下：

The screenshot shows the registration page of the Occupational Safety and Health Information Network. A yellow box highlights the '1. 點選“註冊”' (Click 'Register') button in the login section. The page includes a navigation menu on the left, a main content area with a '網站介紹' (Website Introduction) section, and contact information at the bottom.

1. 點選“註冊”

網站介紹

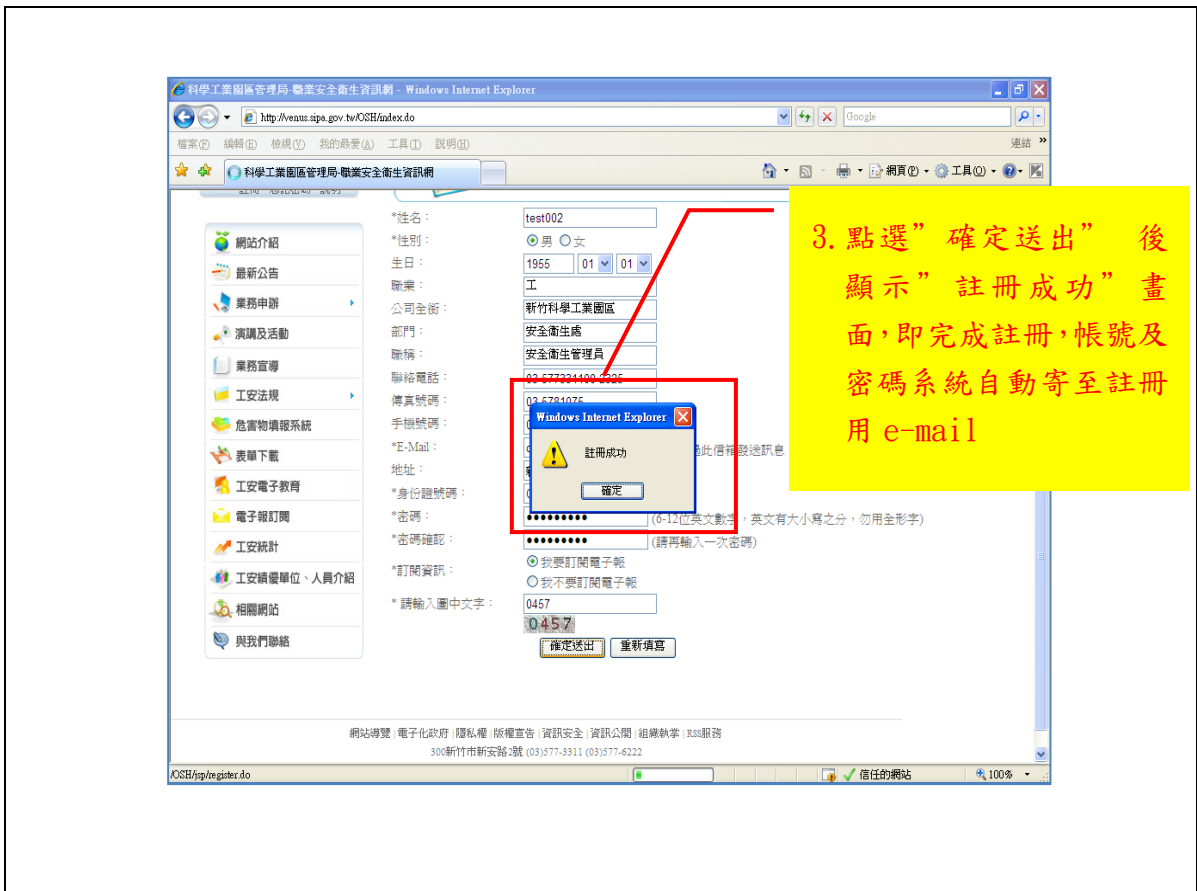
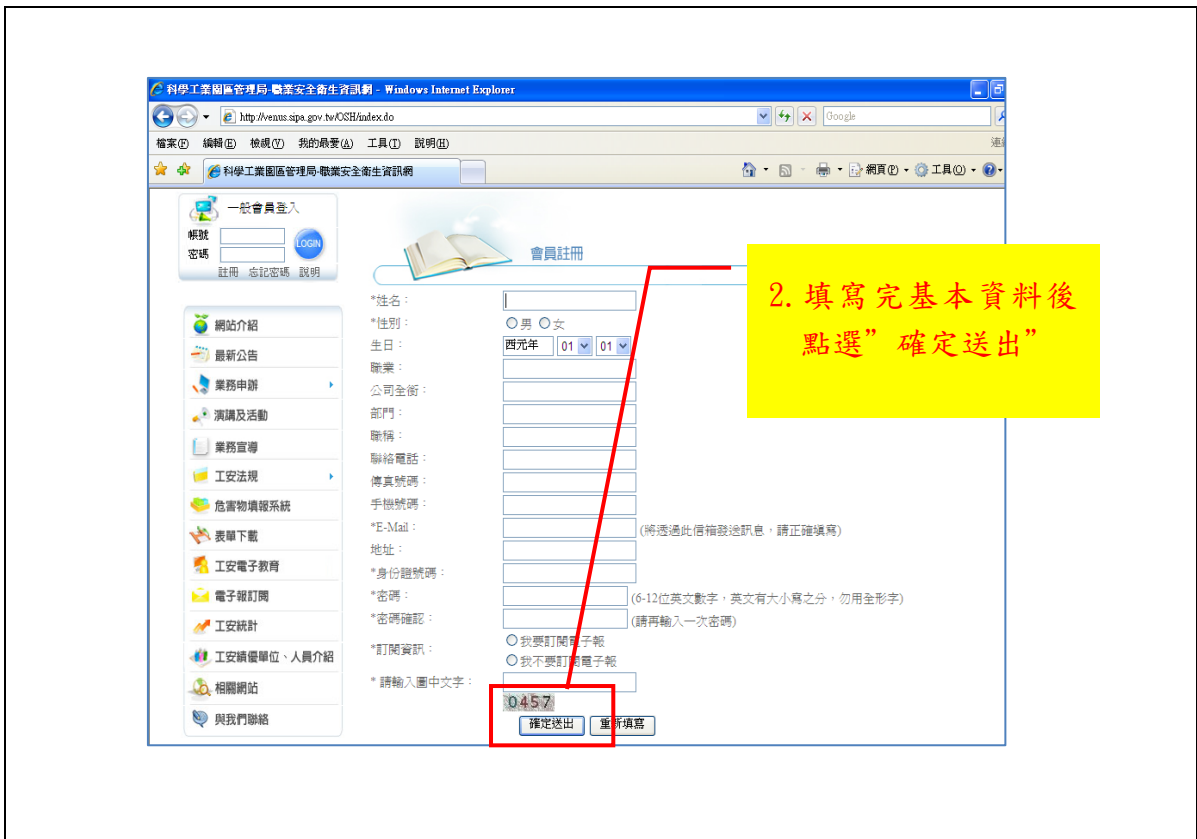
安全與衛生向來是科技部新竹科學園區管理局所重視的項目之一，為提昇新竹科學園區內各廠商安全衛生水準，加強互動與交流，科技部新竹科學園區管理局乃成立此網站，並由竹科管理局環安組勞動檢查科負責承辦，其目的在加強園區職安的宣導活動，建立園區完善的職安系統，建置危害物申報系統，進而提供勞工安全衛生與舒適的工作環境。

本網站包括：

- 1、 網站介紹：簡介本網站成立宗旨、功能與聯繫資訊。
- 2、 最新消息：即時提供安全衛生宣導會、活動、法規等最新訊息。
- 3、 業務申辦：各項安全衛生業務申辦程序說明，並提供線上申辦及查詢系統。
- 4、 演講及活動：刊登宣導會及職安相關活動資訊，並提供線上報名及講義下載。
- 5、 業務宣導：提供最新園區勞工安全衛生業務訊息。
- 6、 職安法規：提供最新法規動態及職業安全衛生法規檢索。
- 7、 事業單位化學品申報平台：提供危害物申報及定期更新平台。
- 8、 表單下載：彙整提供各項申辦案件表單及範例。
- 9、 職安電子教育：提供線上安全衛生學習系統。
- 10、 電子報訂閱：本局不定期發送各種安全衛生訊息。
- 11、 職安統計：公佈園區職業災害統計等資料。
- 12、 職安績優單位、人員介紹：歷年推行勞工安全衛生優良單位、人員介紹。
- 13、 相關網站：提供安全衛生相關網站連結。

歡迎各位使用本網站，若您有任何意見或疑問，請不吝賜教。聯絡方式為：

科技部新竹科學園區管理局環安組勞動檢查科 電話：03-5773311轉2320-2326
E-mail：lc@sipa.gov.tw



(三)、報名程序畫面說明如下：

The screenshot shows the login interface of the Science Industry Park Safety and Health Information Network. A yellow callout box with red text says: "1. 填寫會員帳號及密碼後點選” LOGIN”". A red box highlights the username and password input fields, and another red box highlights the "LOGIN" button.

The screenshot shows the "宣導及活動" (Promotion and Activities) page. A yellow callout box with red text says: "2. 點選” 宣導及活動”". A red box highlights the "宣導及活動" menu item in the left sidebar. Another yellow callout box with red text says: "3. 點選” 我要報名”". A red box highlights the "我要報名" (I want to register) button in the "活動查詢" table.

活動名稱	活動日期	報名日期	名額	已報名數	參加對象	是否認證	提供午餐	狀態	下載	備註
危險物與有害物標示及通則規則檢查重點宣導會	2010-03-09	2010-02-24~2010-03-08	80	0	園區各事業單位及承攬商	否	是	我要報名		
工作場所肌肉骨骼危害預防、奈米微粒評估控制與健康促進管理研討會	2010-01-11	2009-12-16~2010-01-10	120	0	園區各事業單位及承攬商	否	是	報名	下載	

