

## 二、員工紓壓課程

### 目的

紓解員工身心壓力  
協助員工工作調適



### 補助

講師鐘點費  
每單位最高補助**6萬元**



### 對象

- 全體員工
- 參訓者**具普及性**



### 規定

- 辦理時數**不**得低於10小時
- 每堂課參訓人數**平均達20人**  
勞工人數在50人以下者，平均達10人



### 課程規劃

- 情緒管理、壓力紓解、健康促進(減重、飲食、運動)等
- 內容規劃兼具**多元性**、**創新性**



## 課程規畫重點

### 課程規劃原則

- 課程主題符合補助精神
- 講師專長符合授課專業
- 辦理時間符合補助期程
- 受益人次普及性
- 課程規劃兼顧多元性、創新度
- 課程時數合理性

多元		A公司	B公司
課程	情緒釋放系列(4小時)	體適能課程 (20小時)	200人次 (皆為重複人員)
	身體舒展動一動系列(12小時)		
	健康飲食動手做(6小時)		
	療癒小物DIY(多肉植物、精油) (4小時)		
上課 人次	200人次 (僅2成重複)		

A公司	B公司	創新度
112年： 核心肌群 組熊(10小時) 按摩DIY 奇檬子(10小時)	112年： 有氧瑜珈 王小芬老師(10小時) 健康享瘦系列 張小瘦老師(6小時)	與前一年度做比較
113年： 按摩DIY 奇檬子(10小時)	113年： 辦公室伸展操 藍波老師 (6小時) 均衡飲食自己來 葉信老師 (2小時) 情緒放大鏡 歐小美老師 (2小時) 有氧熱舞 沈小鳳老師 (8小時)	

## 二、員工紓壓課程

### 範例

課程可運用視訊、小班等  
分散方式辦理

課程明細											
場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	時數	堂數	人次	對象	參訓對象 是否為 固定人員
1	4-8月	認識我的身心 狀態	介紹身心壓力來源及檢視 自我、放鬆訓練	徐美美	訓練教 室	上班時間	2	1	20	不分單位	否
2	4-8月	放鬆與靜坐冥 想訓練	說明並練習靜坐、呼吸、 肌肉放鬆訓練	徐美美	訓練教 室	上班時間	2	1	20	業務單位	否
3	4-9月	療癒植栽手作 DIY	透過組合植栽時能感受到 心靈的療癒及學習種植的 技能	方凌	艾花學 苑	下班時間	2	2	40	不分單位	否
4	4-9月	伸展瑜珈	藉由瑜珈進而改造身體健 康、幫助思想沉澱、提昇 心靈解放	周小婷	訓練教 室	下班時間	6	6	120	不分單位	是
總計							12	10	200		