臺東縣環境保護局

107年度臺東縣卑南溪
河川揚塵防制及改善推動計畫

第三次內部教育訓練成果報告

Stantec 美華環境科技股份有限公司

中 華 民 國 一 ○ 八 年 六 月

計畫執行人員教育訓練成果報告

一、依據：

107 年度臺東縣卑南溪河川揚塵防制及改善推動計畫契約書第二條第(六)項第 1 款第(1)目及第八條第(一)第 8 款辦理。

二、目的：

教授計畫執行人員在遇到問題時能夠停下來慢思、快速轉換負面情緒的技巧。「紓解工作壓力」是一門現代人必修的課程，學習檢視自我情緒，客觀分析壓力來源，找到適合自己的紓壓方式，培養抗壓能力，才能樂在工作，找到工作幸福感！

三、辦理日期與地點：

日期：108 年 6 月 19 日 (星期三) 13:30-15:30

地點：臺東縣環保局 2F 會議室(台東市興安路一段 150 號)

四、參與單位：

臺東縣環境保護局空氣噪音防制科

美華環境科技股份有限公司

五、教育訓練議程：

時間	課程主題	單位
13:30~15:00	情緒抒壓,人際關係,價值觀 《情緒管理》	小櫻老師
15:00~15:30	問題討論	
16:00	散會	

六、現場活動照片：

介紹簡報內容	現場上課情形

七、成效說明:

當人們被賦予的角色與責任越來越多，壓力隨之而來，情緒則不一定能有效排解或甚是無覺察。透過此課程學習認識自己也認識情緒，用心體察壓力來源，敞開心胸面對，就會發現輕鬆解壓並非難事。

透過老師的帶領，在每位參與者繪畫的作品中，看見個人的內在想法及自己尚未察覺的部分，從中認識自己並給予自我空間發展及思考，使自己能調整現況步伐，無論是生活抑或工作狀態又或是人際關係等。而這些作品也只表現著繪畫者的近況思緒，過一陣子後也可能在改變心境，是個非常有趣又有生命的作品。

最後，也鼓勵每位與會者將自己近期內希望能完成的夢想繪出，透過吸引力法則實現夢想，也讓在場夥伴為彼此的夢想添加一點祝福。然而，實現夢想的路上總會被剝奪或有所犧牲，同時我們也可能是對等位置成為偷夢想的人，但無論如何還是要努力勇敢地追夢!

八、附件：

(一)上課簡報

(二)簽到簿