

新竹市政府 114 年度推動員工協助方案(EAP) 《牌語心聲》映照心靈的親密對話— 觀塔羅牌探索自我工作坊實施計畫

壹、依據：新竹市政府(以下簡稱本府)114 年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目標：

- 一、為落實員工協助方案，藉由塔羅牌體驗活動，探索親密與職場關係中的情感與需求，提供安全與支持的氛圍，讓參訓人員在小組互動中探索自我、理解他人，練習將內心感受轉化為具體、溫柔的溝通語言，進而提升人際互動能力。
- 二、透過「抽牌映照自我→牌陣探索關係→溝通練習」的流程，引導參訓人員深入探索及瞭解自己的內心，協助釐清工作、職涯、婚姻、戀愛等困境，提供解決問題的對策方向和建議，促進個人成長與決策能力。
- 三、宣導本府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化。

參、主辦機關：本府。

肆、研習日期：114 年 11 月 26 日(星期三)下午 1 時 30 分至 4 時 30 分。

伍、研習地點：本市教師研習中心二樓研習室。

陸、研習主題：如程序表。

柒、研習對象：本府及所屬機關學校同仁(含約聘僱人員、駐衛警、技工、工友、駕駛及約用人員)，參加人數以 40 人為限。

捌、研習師資：黎明技術學院游碩庭諮商心理師。

玖、報名方式：自即日起至 114 年 11 月 5 日(星期三)前，登入「公務人員終身學習入口網」及「新竹市教師研習護照系統」完成線上報名作業。

拾、研習時數：全程參與者核給終身學習時數或教師研習時數 3 小時。

拾壹、參加研習人員依規核予公假半日登記，教師課務自理。

拾貳、本研習所需經費由 114 年度—一般行政—人事工作—組織任免—業務費項下支應。

拾參、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 114 年度推動員工協助方案(EAP)
《牌語心聲》映照心靈的親密對話—
觀塔羅牌探索自我工作坊程序表

日期：114 年 11 月 26 日（星期三）下午 1 時 30 分至 4 時 30 分

地點：本市教師研習中心二樓研習室

時 間	課程內容	主講人
13:00-13:30	報到	
13:30-16:30	<p style="text-align: center;">《牌語心聲》映照心靈的親密對話— 觀塔羅牌探索自我工作坊</p> <p>一、關係啟動與安全感建立：</p> <p>（一）情感分享</p> <p>（二）從塔羅看見自己</p> <p>（三）建立溝通安全規則</p> <p>二、塔羅象徵引導與自我探索</p> <p>（一）塔羅簡介與牌陣示範</p> <p>（二）三人小組實作</p> <p>三、深度溝通與互動練習</p> <p>（一）非暴力溝通的技巧與案例分享</p> <p>（二）三人小組演練</p> <p>四、整合省思與經驗收束</p> <p>（一）分享與反思</p> <p>（二）自我祝福</p>	黎明技術學院 游碩庭諮商心 理師
16:30~	賦歸	