

臺北市政府公務人員訓練處

113 年「健康促進研習班」實施計畫

一、研習依據

113 年度本府公務人才培育發展計畫。

二、研習目標

為使本府同仁能增加對本身健康管理，期望透過課程，進而提升同仁健康識能，強化同仁健康，面對壓力情境時能發展出健康的因應策略，以營造工作及生活的健康型態。

三、研習對象

各機關人員。

四、班期內容

(一) 開辦期數及人數：共 1 期，預計 190 人。

(二) 課程時間：4 月 30 日（星期二）上午 9 時 30 分至 11 時 30 分，共 2 小時。

(三) 課程內容：

課程名稱	憂鬱症和憂鬱不一樣
課程簡介	憂鬱症，是現代人常見的疾病之一，但醫學上的「憂鬱症」，又和心情低落的「憂鬱」有何不同呢？我們應該如何覺察自我的情緒狀態？又該如何找到協助自我的管道呢？ 本次課程，特別邀請本市聯合醫院松德院區的黃名琪院區院長來為我們講解何為「憂鬱症」？以及，我們應該如何與之相處呢？
課程講師	黃名琪院區院長（臺北市立聯合醫院松德院區）

五、本實施計畫如有未盡事宜，得視實際需要修正之。

單位	人數	單位	人數
秘書處(含所屬單位)	2	兵役局	2
民政局(含所屬單位)	15	政風處	2
財政局(含所屬單位)	3	消防局	2
體育局	2	原民會	2
教育局(含所屬單位)	25	公訓處	2
產業局(含所屬單位)	4	翡管局	2
工務局(含所屬單位)	6	客委會	2
社會局(含所屬單位)	4	捷運公司	2
警察局(含所屬單位)	22	松山區公所	2
衛生局(含所屬單位)	14	大安區公所	2
環保局(含所屬單位)	5	大同區公所	2
地政局(含所屬單位)	8	中山區公所	2
觀傳局(含所屬單位)	2	內湖區公所	2
北水處(含所屬單位)	2	南港區公所	2
捷運局(含所屬單位)	4	士林區公所	2
勞動局(含所屬單位)	5	北投區公所	2
交通局(含所屬單位)	5	信義區公所	2
都發局(含所屬單位)	3	中正區公所	2
文化局(含所屬單位)	7	萬華區公所	2
主計處	2	文山區公所	2
研考會	2		
都委會	1		
法務局	2		
人事處	2		
資訊局	2		
總計			190 人