

新竹市政府 111 年度推動員工協助方案

「『營養發澱機』~提升自我健康力」研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府及所屬機關學校員工協助方案、虎耀『新』城~吼您幸福-新竹市政府 111 年推動員工協助方案實施計畫辦理。

貳、目的：

一、為提供同仁正確飲食觀念，以提高自身抵抗力來面對嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情，爰訂定旨揭實施計畫。期能協助本府同仁透過聰明吃，用健康的生活型態來增強抵抗力，共同對抗疫情，擁有健康的身體藉以因應職場上各項挑戰。

二、宣導新竹市政府員工協助方案，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，強化團隊向心力。

參、主辦機關：新竹市政府(以下簡稱本府)。

肆、研習日期：111 年 5 月 18 日（星期三）下午 2 時至 4 時，全程參與者核給終身學習時數 2 小時。

伍、地點：本市衛生福利大樓 7 樓第三會議室(新竹市東區中央路 241 號)。

陸、研習主題：如程序表。

柒、師資：林淑儀營養師。

捌、參加對象：本府及所屬機關學校同仁（含約聘僱人員、工友及臨時人員），參加人數以 40 人為限。

玖、報名方式：自即日起至111年5月10日(星期二)前，於「新竹市教師研習護照系統」及「公務人員終身學習入口網」報名，依報名先後順序額滿為止。

拾、參加研習人員依規給予公假登記。

拾壹、本研習所需經費由 111 年度-一般行政-人事工作-組織任免-業務費項下支應。

拾貳、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 111 年度推動員工協助方案

「『營養發澱機』~提升自我健康力」研習程序表

日期：111 年 5 月 18 日（星期三）下午 2 時至 4 時

地點：新竹市衛生福利大樓 7 樓第三會議室（新竹市東區中央路 241 號）。

時 間	活動內容	主講人
13:30-14:00	報到	
14:00-16:00	一、全穀雜糧知多少？ 二、如何吃對飯？有效減糖、減脂又能控體重。 三、遊戲互動：全穀雜糧要回家、全穀對對碰。	林淑儀營養師
16:00-	賦歸	