

## 新竹縣政府 函

地址：30210新竹縣竹北市光明六路10號  
承辦人：曾鈺婷  
電話：03-5518101分機3835  
傳真：03-5519043  
電子信箱：20080694@hchg.gov.tw

受文者：新竹縣尖石鄉梅花國民小學

發文日期：中華民國112年3月8日  
發文字號：府人給字第1124610691號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：

主旨：茲訂於本(112)年3月22日(星期三)辦理新竹縣政府員工協助方案「活力滿滿-健康飲食&運動」課程，請轉知所屬踴躍參加，請查照。

說明：

- 一、依據新竹縣政府所屬機關辦理員工協助方案資源共享作業流程辦理。
- 二、旨揭課程透過符合健康目標之代謝平衡、體內酵素、天然食物等飲食原則，並結合男女老少、隨時隨地皆可做的毛巾操運動，促進新陳代謝、維持健康體重、矯正身體姿勢、活化深層肌肉，進而延緩老化和預防疾病發生，以達身心健康、紓解壓力及提升工作效率。
- 三、課程內容：
  - (一)時間：112年3月22日(星期三)下午14時至17時。
  - (二)地點：新竹縣新埔鎮公所三樓會議室。
  - (三)講師：醫師呂紹達。
- 四、參加對象、人數及差假：



- 
- (一)本府暨所屬機關學校員工。
- (二)本次課程由新竹縣新埔鎮公所資源分享，限額10人，報名額滿後恕不接受現場報名。
- (三)需經單位主管/機關首長/校長同意之參加人員，始得以公假登記，於會場辦理簽到。

五、學習時數：全程參加人員核予3小時學習時數認證。

六、報名時間及手續：

- (一)即日起至112年3月15日(三)或額滿為止。
- (二)參加人員請至本縣公務雲/教育訓練管理系統/課程「活力滿滿-健康飲食&運動」項下報名。

七、本課程需自備長度約90公以上之毛巾，衣著宜輕便舒適。

八、為響應節能減碳政策，本課程滿意度問卷填答將以線上問卷方式辦理，請自行攜帶行動載具(智慧型手機或平板電腦)、環保杯及文具用品。

九、因應COVID-19(俗稱新冠肺炎)疫情，請參與同仁自備口罩全程配戴，並請配合各項防疫措施。

正本：本府各處、新竹縣一二級機關群組、新竹縣各鄉鎮市公所群組、新竹縣各鄉鎮市民代表會群組、新竹縣各縣立國中小群組、新竹縣立竹東幼兒園

副本：本府縣長室、本府副縣長室、本府秘書長室、本府參議秘書辦公室、本府消費者保護官室、本府人事處、本府人事處專員

