

嘉義縣人力發展所 函

地址：612嘉義縣太保市祥和二路東段8號
承辦人：林芳綸
電話：05-3623279分機115
電子信箱：fllin@mail.cyhg.gov.tw



受文者：國立東石高級中學

發文日期：中華民國115年5月14日

發文字號：嘉人發教字第1150000701號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明十一 (376502800A_1150000701_ATTACH1. pdf、

376502800A_1150000701_ATTACH2. pdf、376502800A_1150000701_ATTACH3. pdf、

376502800A_1150000701_ATTACH4. jpg、376502800A_1150000701_ATTACH5. pdf)



主旨：本所訂於115年6月24日舉辦「好好休息的高效人生實踐
法」課程，歡迎報名參加，請查照。

說明：

一、研習目的：為強化身心調適能力，透過課程引導學員認識
有效休息策略，培養穩定作息，提升生活與工作品質。

二、旨揭研習相關事宜摘述如下：

(一)時間：115年6月24日(星期三)上午9時50分至12時10分，
請參訓人員於9時50分前完成報到手續。

(二)地點：嘉義縣人力發展所2樓大禮堂。

(三)授課講師：蔡宇哲(哇賽心理學創辦人兼總編輯)。

三、研習對象：公教人員及民眾，約計300名。

四、報名方式(請擇一方式，勿重複報名)：

(一)薦送報名：請本縣機關(單位)人事人員或業務承辦人員
依「薦送名額分配表」所列名額至本所網站「薦送機關
後端管理系統」辦理。

(二)自由報名：請至本所網站「學員服務－班期報名」項下



報名或以google表單(<https://reurl.cc/R291AZ>)報名。

五、報名期限：即日起至115年6月17日下午5時止，惟本所得視報名狀況調整報名截止日期。

六、錄取名單：除公告於本所網站「學員服務－班期報名」項下外，並寄發錄取通知至學員信箱。

七、研習時數：

(一)依「行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點」規定，核發全程參加之公教人員2小時學習時數。

(二)簽到(退)紀錄不完整、請假或缺席超過總研習時數三分之一(含)以上者，不核予終身學習時數。

八、本次活動中午備有便當，為響應環保，請參加學員自備環保餐具及環保杯。

九、請各機關(單位)核予參加研習學員公假登記。

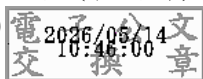
十、本活動如有未盡事宜或變更，本所得隨時補充或修正，並於本所網站公布，敬請隨時上網查看。

十一、檢送「研習簡章」、「講師簡介」、「課程大綱」、「課程海報」及「薦送名額分配表」各1份。

正本：嘉義縣議會、嘉義市議會、本府各處、本府所屬各機關、嘉義縣各鄉鎮市衛生所、嘉義縣各戶政事務所、嘉義縣各地政事務所、嘉義縣各鄉鎮市公所、嘉義縣各鄉鎮市民代表會、嘉義縣選舉委員會、嘉義市政府、農業部林業及自然保育署嘉義分署、農業部農業試驗所嘉義農業試驗分所、衛生福利部嘉義醫院、衛生福利部朴子醫院、交通部公路局嘉義區監理所、交通部公路局嘉義區監理所嘉義市監理站、交通部民用航空局嘉義航空站、財政部國有財產署南區分署嘉義辦事處、審計部臺灣省嘉義縣審計室、審計部臺灣省嘉義市審計室、臺中榮民總醫院嘉義分院、國立中正大學、國立嘉義大學、南華大學、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、崇仁醫護管理專科學校、國立嘉義高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立東石高級中學、國立新港藝術高級中學、國立嘉科實驗高級中等學校、國立嘉義高級家事職業學校、國立華南高級商業職業學校、國立嘉義高級商業職業學

校、國立嘉義高級工業職業學校、國立民雄高級農工職業學校、國立嘉義特殊教育學校、宏仁學校財團法人嘉義市立仁高級中等學校、嘉義縣私立協同高級中學、嘉義縣私立同濟高級中學、嘉義市私立仁義高級中學、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、嘉義市私立輔仁高級中學、嘉義市私立興華高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義縣私立萬能高級工商職業學校、嘉義市私立東吳高級工業家事職業學校、嘉義縣各國民中小學(含永慶與竹崎高中)、財團法人嘉義縣文化基金會、財團法人船仔頭藝術村文教基金會、財團法人太保祥和文化藝術基金會、財團法人嘉義北回文化藝術基金會、財團法人樊賜生文化藝術基金會、財團法人朴子配天宮文教基金會、財團法人竹崎文化藝術基金會、財團法人鄒族文化藝術基金會、財團法人中寮安溪城隍文化藝術基金會、財團法人鹿仔草文化藝術基金會、財團法人梅嶺美術文教基金會、財團法人嘉義縣新港文教基金會、嘉義公益文教基金會、財團法人梅山文教基金會、財團法人溪口文教基金會、財團法人菜脯根文教基金會、財團法人民雄文教基金會、財團法人嘉義縣中埔啟承文化藝術基金會、財團法人嘉義縣清新閣文化藝術基金會、嘉義縣科學教育中心、嘉義縣工商發展投資策進會、嘉義縣工業會、嘉義市工業會、嘉義縣總工會、嘉義市總工會、嘉義縣商業會、嘉義市商業會、嘉義縣各級農會、台灣中油股份有限公司人力資源處訓練所

副本：嘉義縣政府縣長室(含附件)、嘉義縣政府副縣長室(含附件)、嘉義縣政府秘書長室(含附件)、嘉義縣政府秘書辦公室(含附件)、嘉義縣政府消費者保護官辦公室(含附件)、本所教學組(含附件)



「好好休息的高效人生實踐法」 研習簡章

一、研習目的：為強化身心調適能力，透過課程引導學員認識有效休息策略，培養穩定作息，提升生活與工作品質。

二、課程內容：

研習日期	研習時間	研習地點	授課講師	研習時數	報名日期
115 年 6 月 24 日(星期三) *09:20-09:50 報到*	09:50-12:10	本所 2 樓 大禮堂	蔡宇哲 老師	2 小時	即日起至 6 月 17 日 17:00 止

三、授課講師：蔡宇哲(哇賽心理學創辦人兼總編輯)。

四、研習對象：公教人員及民眾，約計 300 名。

五、報名方式：

- (一)薦送報名：由本府及所屬機關(單位)人事人員或業務承辦人員至本所網站「薦送機關後端管理系統」辦理。
- (二)自由報名：至本所網站「班期報名」或填寫 google 表單 <https://reurl.cc/R29IAZ> 進行報名。

六、報名期限：依課程內容所載，惟本所得視報名狀況調整報名截止日期。

七、錄取名單：報名截止後，除寄發錄取通知信件外，並公告於本所網站及開放會員查詢。

八、研習時數：

- (一)全程參與者於課程結束後 30 日內核發研習時數 2 小時。依「嘉義縣政府暨所屬機關學校訓練進修實施計畫」規定：為維持訓練品質及整體效益，各該課程缺課三分之一(含)以上者，該課程不核予終身學習時數。
- (二)公教同仁請至「ECPA 人事服務網(<https://ecpa.dgpa.gov.tw/>)—行政院人事行政總處—應用系統-D6：終身學習入口網-個人資料夾-學習時數」查詢。

九、出缺勤管理：

- (一)錄取學員無法參訓時，應事前完成請假手續，未依規定辦理者，視為無故缺課。
- (二)為加強學習品質與成效，將依課程性質及報名情形，彈性施行簽退制度。
- (三)為配合數位化與節能減碳政策，請以手機掃描 QRCode 簽到(退)，選擇餐點、輸入身分證字號後送出(會員資料無填寫身分證字號者可輸入姓名報到)，如顯示「報到成功」，即完成報到程序。如有操作問題，請告知現場服務人員。

十、參加研習學員請機關(單位)核予公假登記。

十一、其他相關事項：

- (一)為響應環保政策及一次用產品減量，請自備環保杯及餐具。
- (二)請勿在教室內用餐，或將裝有茶、咖啡等飲料且無法鎖緊、蓋緊之容器帶進教室內。
- (三)停車須知：

1. 如將車輛停放於創新學院地下停車場【嘉義縣政府建設處委外管理】，費用為每小時 10 元，每次最高收費 40 元，離場前請先至地下停車場管理室或自動繳費機繳費後

再行取車，繳費完至離場緩衝時間為 10 分鐘。

2. 如將車輛停放於縣府地下停車場，費用為每小時 10 元，每次最高收費 90 元，如超過 4 小時，可向承辦人員領取停車優惠券，以享有每次最高收費 40 元之優惠。

(四)課程中將拍攝照片作為成果紀錄，參與者視同同意主辦單位使用其影像。

(五)課程結束後，請參訓學員以手機掃描 QR Code 填復學習意見回饋表，以利提升本所教育訓練成效。

十二、本活動如有未盡事宜或變更，本所得隨時補充或修正，並於本所網站公布。

十三、如有任何疑問，請洽本案承辦人員：林小姐，電話：05-3623279 分機 115

本所網址：<https://www.chrdc.gov.tw/> 地址：嘉義縣太保市祥和二路東段 8 號(創新學院)



蔡宇哲

哇賽心理學創辦人
兼總編輯

學歷：

國立中正大學心理學博士

簡歷：

- 哇賽心理學/創辦人兼總編輯
- 中華正向心理學發展協會/榮譽理事長
- 台灣應用心理學會/監事
- 台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會/委員
- 台灣睡眠醫學學會失眠認知行為治療認證課程/講師
- 中正大學心理學系/兼任助理教授

曾任：

- 高雄醫學大學心理學系 專任助理教授 (2009,8-2020,2)
- 台灣應用心理學會/理事長

著作：《財富自由心理學》、《好好休息》、《神奇的心理學》、《哇賽心理學》、《用心理學發現微幸福》、《轉個念，解鎖學習密碼》。

- Podcast節目：《哇賽心理學》、《哇賽讀心書》、《睡眠先生的活力學》。
- Youtube頻道：《哇賽心理學》
- 線上課程：《疲勞修復X重振專注力 | 高效睡眠休息法》、《自律讓你更自由》。

好好休息的高效人生實踐法

課程大綱

破除睡眠迷思



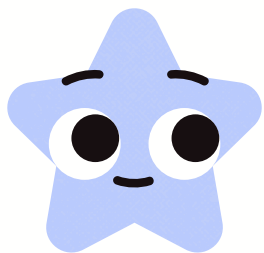
破解常見的睡眠誤解，
了解為何「秒睡」並
不等於好眠。

探索睡眠機制



掌握影響睡眠品質的關
鍵科學因素。

日間休息充電



學會微休息、正念呼吸
等技巧，在忙碌公務中
有效恢復心力與腦力。

打造好眠儀式



引導建立個人化的睡前
儀式，從根本提升睡眠
修復力。





好好休息

的 高效人生實踐法



2026
6/24 三

蔡宇哲 睡眠心理學
創辦人兼主講者

09:20-09:50 報到時間

09:50-12:10 課程時間

嘉義縣人力發展所2樓大禮堂

嘉義縣太保市祥和二路東段8號



免費報名：嘉義縣人力發展所網站
報名網址：<https://jd.gov.tw/Zna>



免費報名：Google 搜尋
報名網址：<https://reurl.cc/R201AZ>

相關對象：公教人員及家屬 諮詢專線：(05) 302-3279 分機115 林小姐

115.6.24「好好休息的高效人生實踐法」薦送名額分配表

※即日起至115.6.17下午5時止，請於人力發展所「薦送機關後端管理系統」辦理薦送報名。

機關(單位)	名額
嘉義縣政府民政處	5
嘉義縣政府教育處	5
嘉義縣政府經濟發展處	5
嘉義縣政府建設處	5
嘉義縣政府水利處	4
嘉義縣政府農業處	5
嘉義縣政府勞工暨青年發展處	3
嘉義縣政府地政處	4
嘉義縣政府新聞行銷處	3
嘉義縣政府行政處	4
嘉義縣政府綜合規劃處	4
嘉義縣政府人事處	3
嘉義縣政府主計處	4
嘉義縣政府政風處	3
嘉義縣警察局(含所屬單位)	5
嘉義縣消防局(含所屬單位)	5
嘉義縣衛生局	4
嘉義縣環境保護局	4
嘉義縣財政稅務局(含民雄分局)	4
嘉義縣文化觀光局	4
嘉義縣社會局	4
嘉義縣公共汽車管理處	3
嘉義縣家庭教育中心	1
嘉義縣家畜疾病防治所	3
嘉義縣表演藝術中心	2
嘉義縣各鄉(鎮、市)衛生所(各1名)	18
嘉義縣各戶政事務所(各1名)	4
嘉義縣各地政事務所(各1名)	4
嘉義縣各鄉(鎮、市)公所(各1名)	18
嘉義縣各鄉(鎮、市)民代表會(各1名)	18
嘉義縣立竹崎高級中學	1
嘉義縣立永慶高級中學	1
嘉義縣立大埔國民中小學	1
嘉義縣立阿里山國民中小學	1
嘉義縣豐山實驗教育學校	1
嘉義縣各國民中學(各1名)	21
嘉義縣各國民小學(各1名)	116
合 計	300