

台灣中油股份有限公司

第12133期（中油心講堂—認真的你，有好好休息嗎？談三力休息法） 研討會

- 一、演講時間：113年3月19日(星期二)下午1時30分至3時30分。
- 二、報到時間：113年3月19日(星期二)下午1時至1時30分。
- 三、地點：中油公司訓練所(嘉義市吳鳳南路94號)敬業樓5樓國際演藝廳。

四、講座經歷：

- (一)現職初色心理治療所臨床心理師暨副所長
- (二)勞動部職安署勞工健康服務相關人員
- (三)國立政治大學創新與創造力研究中心創意實驗室前研發長
- (四)新竹市生命線員工協助服務中心特約講師



五、專長：

- (一)情緒與壓力管理議題。
- (二)心理諮商/治療。
- (三)正向心理學。

六、講師介紹：

蘇益賢，臨床心理師。政治大學心理學研究所諮商與臨床心理學碩士。初色心理治療所副所長。除臨床工作外，亦擔任多處學校、公部門、企業、非營利組織之心理相關講師。現為公務人力發展中心、法官學院、新竹市生命線員工協助中心、興智國際企業管理整合諮詢有限公司與中華民國工業安全衛生協會等之機構之特約講師。

持續進行科學心理學之大眾推廣，經營有心理學推廣部落格〈心理師的口袋〉、臉書粉絲專頁〈心理師想跟你說〉；著有《練習不壓抑》、《練習不快樂？！不快樂是一種本能，快樂是一種選擇》、《奶油融化了（繪本）》等探討情緒之大眾科普讀物。合著有《認真的你，有好好休息嗎？平衡三力，找回活力》、《你今天被騙了嗎？心理師教你破解詐騙伎倆》等心理學科普書籍。

七、交通：

(一)到訓練所公車資訊：

1. 在嘉義火車站搭乘市區公車「忠孝新民幹線」，至「中油營業所站」下車，右轉至吳鳳南路，步行約3分鐘。
2. 在嘉義高鐵站搭乘嘉義客運BRT接駁車至「文化路口站」下車，右轉至吳鳳南路，步行約10分鐘。

(二)自行開車者，車輛可停放於本所平面車位或樂群樓地下停車場。

(三)請儘量搭乘大眾交通工具前來。

八、報名方式：請於113年2月20日(星期二)前，以線上報名方式進行報名，
本所外部報名系統網址：<https://tc.cpc.com.tw/class.aspx>。

九、因應防疫，請配合以下措施：

(一)如自覺身體不適或出現呼吸道症狀者，建議自主快篩，並落實手部衛生
及咳嗽禮節。

(二)人潮聚集處建議配戴口罩。

十、如有其他疑問可與訓練所承辦人許靜文小姐聯絡，聯絡電話：05-2282168#5103。