

水公司水里所對外加強服務 對內也協助員工找舒壓方法

NOWnews.com 今日新聞網

2014年05月01日 20:40



▲救世會義工洪宗坪老師在水公司水里營運所說明公教人員『生活智慧一日禪』課程。(圖／記者賴淑禎攝)

【記者賴淑禎／南投報導】因為經濟及環境因素，現代人的生活壓力指數相當高，不僅影響身體健康，更是直接影響工作效率及態度，自來水公司水里營運所最近就利用所內員工召開業務會報的為民服務禮儀訓練時間，也邀請財團法人釋迦摩尼佛救世基金會義工洪宗坪老師，前往介紹『生活智慧一日禪』課程，分享如何透過禪定舒壓，也歡迎大家『生活智慧一日禪』參與這項針對公教人員所開辦的一日禪舒壓課程。

自來水公司的業務跟民眾及家戶息息相關，尤其是在地的水公司營運所員工，更是第一線最直接就碰觸到民眾對於自家用水的各種問題跟抱怨，也必須隨時協助解決，因為每個家戶都不可能一天沒有自來水可用，而在提供更便捷，迅速的服務的同時，也考驗每一位在第一線工作人員面對壓力的方式，因此在這次財團法人釋迦摩尼佛救世基金會義工洪宗坪老師，前往介紹『生活智慧一日禪』課程時，水里營運所主任涂榮傑也相當鼓勵所內同仁，找到自己舒壓的好方法，這樣不僅

可以提高工作效率，也會讓家庭生活更家和樂，不會將工作上所遇到的壓力帶回家中。

由於一般民眾對於透過『禪修』舒壓感到相當陌生，財團法人釋迦摩尼佛救世基金會義工洪宗坪老師在跟水公司水里營運所員工說明時也表示，救世會開辦公教人員『生活智慧一日禪』進入第二期，雖然開辦的時間比其他單位要慢一些，不過在身心舒壓的這部分，卻是相當完整而專業，課程內容會先介紹『禪修開發生命能量跟心靈智慧』，讓大家了解什麼是『禪修』，禪修的好處，另外也會在課程教導與會學員專注及『正確的呼吸』，才能真正達到舒壓的目的，而這項『生活智慧一日禪』課程 5 月 4 日上午起全國同步在財團法人釋迦摩尼佛救世基金會北中南 19 個會館舉行，南投的部分在草屯會館，公教人員及一般民眾均可報名參加。