

響應「世界心理健康日」Coupang關懷中心舉辦「認識自己」活動

2024. 12. 13.



為響應「世界心理健康日」Coupang關懷中心11日在首爾蠶室站辦公室舉辦「認識自己」活動，員工參與「滾珠香氛手作坊」，幫自己紓壓和提升日常活力。

為響應「全球心理健康日」，負責照顧Coupang員工身心健康的Coupang關懷中心在11日舉辦「認識自己」活動，幫助員工在今秋檢視心理健康與快樂狀況。

쿠팡 및 계열회사 임직원의 마음건강을 위한
World Mental Health Day 2024

coupan^g Cares

World Mental Health Day 2024
Coupan^g Care For You

Understanding Myself

2024. 10. 11. 11:00~18:00 ○ 타워 730 17F, Lecture Rm. 1-3

구분	마음챙김 Zone	스트레스 이완 Zone	EAP 홍보 Zone
장소	Lecture Rm. 1	Lecture Rm. 2	Lecture Rm. 3
11:00-11:50	명사특강 프로파일러 표창원이 알려주는 일상에서 행복 찾기		① 뇌파/맥파 스트레스 측정부스 ② 인생세킷 포토부스 ③ 감정컬러키링만들기부스 전체 일정표 
13:00-13:50	애니어그램 심리검사	아로마 롤온 만들기 1부	
14:30-15:20	영화테라피(인사이드아웃)	아로마 롤온 만들기 2부	
16:00-16:50	그림 검사	캘리 액자 만들기 1부	
17:30-18:20	아로마 바디스캔명상	캘리 액자 만들기 2부	

「認識自己」活動

每年的10月10日是世界衛生組織訂定的世界心理健康日，旨在提高心理健康的意識和宣揚心理健康的重要性。Coupan^g關懷中心在10月11日於蠶室站辦公大樓17樓推出「認識自己」宣傳活動，在上午11點到下午6點之間舉辦各種課程和手作活動。



職業安全與衛生執行長布朗 Ryan Brown 在「認識自己」活動開始之前開場致詞。

布朗在「認識自己」活動開場時說：「健康的身心是我們做事的基礎，我們將持續為員工健康投資。」



為響應世界心理健康日，韓國犯罪科學研究院院長兼犯罪側寫師表昌元(Pyo Changwon)在Coupang的首爾蠶室站辦公室演講「從日常生活找到快樂」。

在接著的名人講座中，韓國犯罪科學研究院院長兼犯罪側寫師表昌元向200多名Coupang員工演講如何在日常生活找到快樂。

表昌元講到心理健康、犯罪案例和釋放壓力的能力時說：「希望各位人生中不要期望世界給你快樂，而是培養出讓自己快樂的能力。」





在「認識自己」的活動中，Coupang關懷中心從上午11點到下午6點提供一系列符合員工時程和興趣的活動。

「認識自己」活動在三個會議室舉辦，主題分別是正念、紓壓、員工關係計畫體驗區。Coupang員工按照自己的排程自由參加各類活動，例：九型人格測驗 療癒電影 畫畫測試 香氛身體掃描冥想 手做滾珠香氛 手作毛筆畫框 腦電波和脈搏壓力指數測量 人生三格拍貼照 手作情緒顏色鑰匙圈...等。



參加活動的員工也很享受「集戳記」的樂趣，每完成一個活動即可獲得戳記，每獲得一個戳記即可獲得一份小禮物。

員工表示：「演講的內容讓我重新思考追求的快樂定義何在，也幫我更多認識自己」、「由於居家工作，我常常覺得孤獨和沮喪，所以很高興能夠和同事討論和分享經驗」、「很高興學到如何管理壓力，我因此了解到心理健康的重要性。」



1日參加「認識自己」活動的Coupang員工接受「腦電波和脈波壓力指數測試」

Coupang關懷中心的代表說：「我們希望這項活動幫助員工檢視自己的心理健康並管理壓力。Coupang員工不斷為滿足顧客付出心力，他們的身心健康是我們優先的重點，我們會持續盡力打造健康安全的職場環境。」

Coupang關懷中心在3月時推出「員工支援計畫」，提供員工管理心理健康的心理諮詢服務。所有Coupang集團的員工可以從全國1,300多家心理諮詢中心自由使用專家的心理諮詢服務，諮詢形式包括面對面、視訊和簡訊。