

新竹市東區建功國民小學114年度推動員工協助方案

「手感曼陀羅杯墊紓壓慢活」研習實施計畫

一、依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案實施計畫、新竹市教育會114年度工作計畫辦理。

二、目的：

（一）為紓解公教同仁緊湊的生活步調和繁重的公務壓力，以手作方式製作手感曼陀羅杯墊。

（二）宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化協助性措施，建立溫馨關懷工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

承辦單位：新竹市東區建功國民小學、新竹市立建功高級中學。

四、研習活動日期：114年7月23日(星期三)9：00～12：00。

五、研習地點：本校勵學樓雙語班教室。

六、講座：王香傑老師。

七、課程內容：如後附課程表。

八、研習經費：講師費由新竹市教育會支應。

九、研習對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會員，新，依報名順序以25人為限，材料費每人70元（陶瓷杯墊x1，油性筆x1），請自備零錢。

十、報名方式：請自即日起至114年7月22日(星期二)下班前，於「新竹市教師研習護照系統」報名，因名額有限，依報名先後順序額滿為止。

十二、參加人員覈實辦理公假登記（教師課務請自理），全程參與者核給學習時數3小時。

十三、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市東區建功國民小學114年度推動員工協助方案

「手感曼陀羅杯墊紓壓慢活」研習課程表

日期：114年7月23日(星期三)		
地點：本校勵學樓雙語班教室。		
時間	實施內容	講座
08:30-09:00	報到	
09:00-12:00	認識曼陀羅	講師 王香傑
	線構曼陀羅結構解析	
	曼陀羅基礎元素練習	
	冥想曼陀羅	
	親自畫完一個手感曼陀羅杯墊	
12:00	賦歸	
備註	1. 因校舍停車位有限，請盡量搭乘大眾運輸或騎乘機車(無汽車停車位)。 2. 因研習場地有限，參訓名額25名，額滿為止，以報名先後順序為準。	