

## 新竹市立光華國民中學 115 年度推動員工協助方案(EAP)

### 「慢下來的綠時光—療癒植栽手作研習」實施計畫

- 壹、依據：新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫及新竹市教育會115年度工作計畫辦理。
- 貳、目的：
- 一、藉由與植物互動的過程，覺察自身情緒、舒緩壓力，促進身心放鬆與正向能量累積。同時，透過上板植物與多肉植物的實作體驗，增進對簡易植栽照顧的認識，培養生活美感，並將療癒綠意融入校園與日常生活，提升整體幸福感與工作滿意度。
  - 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的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。
- 參、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會
- 肆、承辦單位：新竹市立光華國民中學、新竹市北區北門國民小學
- 伍、研習時間：115年3月11日(星期三)下午1時30分至3時30分，全程參與者核給終身學習時數2小時。
- 陸、研習地點：新竹市立光華國民中學忠孝樓2樓校史室。
- 柒、研習對象：新竹市中小學教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以20人為限。
- 捌、研習課程內容：如後附。
- 玖、材料費：上板植物約400元、多肉植物約450元，參加學員可依個人興趣擇一項植栽製作，或製作兩項植栽，材料費依實際選擇項目由參加學員自行負擔。
- 拾、報名方式：自即日起至115年3月3日(星期二)止，依報名順序以20人為限。報名網址：<https://forms.gle/JNTcApYuqHDkE2sS9>
- 拾壹、參加研習人員以公假半天登記，教師課務請自理。
- 拾貳、本研習講師費由新竹市教育會支應，印刷費與雜支由本校自籌。
- 拾參、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市立光華國民中學

「慢下來的綠時光—療癒植栽手作研習」課程表

研習時間：115年3月11日(星期三) 下午1時30分至3時30分

研習地點：新竹市立光華國民中學忠孝樓2樓校史室

時間	實施內容	備註
13:15-13:30	報到 (宣導新竹市政府員工協助方案)	
13:30-14:30	<p><b>一、上板植物製作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明材料與植物特性</li> <li>2. 整理植物根部並鋪設介質</li> <li>3. 將植物定位於木板上</li> <li>4. 以線材固定並修飾外觀</li> <li>5. 噴水保濕，完成作品</li> </ol> 	講師：邱利洲老師 樂趣植栽室負責人
14:30-15:30	<p><b>二、多肉植物盆栽製作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備盆器與培養土</li> <li>2. 種植多肉植物並調整位置</li> <li>3. 填土固定並進行裝飾</li> <li>4. 說明日後照顧方式</li> </ol> 	
15:30	賦歸	