

新竹市立富禮國民中學 115 年度推動員工協助方案

「紓壓平衡—頌鉢療癒與靜心」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。

貳、目的：

- 一、透過靜心冥想的引導、身心流動的舒展，調整情緒與專注力，釋放長期累積的緊繃。
- 二、利用頌鉢的能量共振，協助釋放深層壓力，舒緩身體的堵塞與不適，讓身心恢復自然流動，找回自在與安定，達到身心平衡。
- 三、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並運用多元協助資源，建立溫馨關懷之工作環境，形塑良好互動之組織文化，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：新竹市立富禮國民中學、新竹市立新科國民中學

伍、研習日期及內容：全程參與者核給終身學習時數3小時。

一、研習時間：115年5月15日(星期五)下午1時30分至4時30分。

二、研習地點：新竹市立富禮國民中學三樓大禮堂。

時間	課程內容	師資
115年5月15日 (五) 下午1時30分至 4時30分	報到 宣導員工協助方案	美珊頌鉢療癒師 心之融完整頌鉢療癒師專業培訓 修習頌鉢療癒與靜心近7年 心中靜源OmMei 創辦人 國際身心靈發展協會現任秘書長 頌鉢個案療癒人次300+以上
	一、認識頌鉢與靜心。 二、身心流動。 三、靜心冥想。 四、頌鉢療癒。	

捌、研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

玖、報名網址：<https://forms.gle/UXZBss4hfoofNYca6>，名額15人為限，另以E-mail通知錄取。

拾、參加研習人員覈實辦理公假登記(教師課務自理)，全程參與者核給學習時數 3 小時。

拾壹、參加人員請自行攜帶瑜珈墊、小枕頭、一條浴巾或小毯子(蓋身上)及飲用水，盡量穿著白色或淺色衣褲(白色才不會吸收因療癒而排除的負能量)。

拾貳、本研習講師費由新竹市教育會支應。

拾參、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。