

## 新竹市立富禮國民中學 函

地址：300111新竹市朝山里富禮街16號  
承辦人：簡佳誼  
電話：03-5374793  
電子信箱：fljh08@hc.edu.tw

受文者：新竹市北區北門國民小學

發文日期：中華民國115年4月13日  
發文字號：富中人字第1150001529號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：實施計畫 (376589609X\_1150001529\_ATTACH1.docx)

主旨：謹訂於115年5月15日(星期五)下午1時30分至4時30分辦理員工協助方案「紓壓平衡—頌鉢療癒與靜心」，請轉知所屬報名參加，請查照。

說明：

一、依據新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫辦理。

二、研習目的：

(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。利用頌鉢的能量共振，釋放深層壓力，舒緩身體的堵塞，讓身心恢復自然流動，達到身心平衡。

(二)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。

三、辦理單位：

(一)主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

(二)承辦單位：新竹市立富禮國民中學、新竹市立新科國民中學。



四、研習資訊：

- (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。
- (三)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。
- (四)師資：美珊頌鉢療癒師。
- (五)報名網址：<https://forms.gle/UXZBss4hfoofNYca6>，名額15人為限，另以E-mail通知錄取。
- (六)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。

正本：新竹市立小學、新竹市立中學

副本：

