

新竹市立南華國民中學

114年度「手作舒壓香囊按摩槌-身心放鬆研習」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辦理。

二、目的：

- (一) 香草對生物的神經系統具有放鬆心情和肌肉的功效，本研習透過介紹香草植物讓同仁認識，並現場製作舒壓槌，讓同仁得以達到身心靈舒緩及享受手作之樂趣，爰訂定旨揭實施計畫。
- (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。

三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

承辦單位：新竹市立南華國民中學。

四、研習活動日期：114年5月22日(星期四)13：10～16：10。

五、研習地點：本校A棟未來教室。

六、講座：王靖鈞老師。

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，材料費由參加學員自付。

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，依報名順序以30人為限。

十、報名方式：自即日起至114年5月15日(星期四)下班前，於「新竹市教師研習護照系統」及「公務人員終身學習入口網」報名，依報名先後順序額滿為止，另材料費每人新臺幣100元請於活動當日繳交，並請自備提袋裝成品。

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。

新竹市立南華國民中學114年度

「手作舒壓香囊按摩槌-身心放鬆研習」課程表

日期：114年5月22日(星期四)下午13:00-16:10		
地點：本校A棟未來教室(2F)		
時間	實施內容	講座
13:00-13:10	報到(新竹市員工協助方案宣導)	
13:10-16:00	一、香草與心靈療癒的基礎 二、香草的功效與配方設計 三、盲盒體驗與心靈療癒 四、心理測驗與香囊按摩槌製作	講座姓名： 王靖鈞老師
16:00-16:10	提問交流與合影留念	
16:10	賦歸	
備註	1、材料費每人新臺幣100元請於活動當日繳交，並請自備提袋裝成品。 2、本校汽車停車空間有限，請盡量騎乘機車前往。	

新竹市立南華國民中學114年度

「手作舒壓香囊按摩槌-身心放鬆研習」講座及作品簡介

講座	王靖鈞老師	
經歷介紹	吼創意有限公司負責人 田尾公路花園協會園藝療育初階師資班。 台灣園藝福祉推廣協會健康園藝士。 園藝栽培養護與創作實務班。 景觀樹木修剪技術證。 專科以上學校教師資格證。	
作品示意圖		
材料費用	學員自行負擔材料費，每人新臺幣100元。	