

新竹市政府 115 年度推動員工協助方案(EAP)
《為呼吸塑形：盛滿一罐靜好時光》小熊擴香瓶手作紓壓工作坊
實施計畫

壹、依據：新竹市政府(以下簡稱本府)115 年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目標：

- 一、引導參與同仁緩下腳步，專注於手作的節奏與感受，於認識素材與逐步完成作品的過程中，累積成就感與自我肯定，並體驗創作所帶來的療癒與滋養，為身心創造一段安定而放鬆的時光。
- 二、形塑安全、開放且自在的交流空間，促進參與同仁的感性交流，在溫馨且充滿創意的氛圍中，強化參與同仁間的情感連結，進而提升個人面對職場挑戰的韌性。
- 三、宣導本府員工協助方案，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。

參、主辦機關：本府。

肆、研習日期：115 年 4 月 28 日(星期二)下午 1 時 30 分至 4 時 30 分。

伍、研習地點：本市教師研習中心四樓會議廳。

陸、研習主題：如程序表。

柒、研習對象：本府及所屬機關學校同仁(含約聘僱人員、駐衛警、技工、工友、駕駛及約用人員)，參加人數以 40 人為限。

捌、研習師資：

- 一、講師：品可手作工作室許子賢手作老師。
- 二、助教：黎明技術學院游碩庭諮商心理師。

玖、報名方式：自即日起至 115 年 4 月 7 日(星期二)前，登入「公務人員終身學習入口網」及「新竹市教師研習護照系統」完成線上報名作業。

拾、研習時數：全程參與者核給終身學習時數或教師研習時數 3 小時。

拾壹、參加研習人員依規核予公假半日登記，教師課務自理。

拾貳、本研習所需經費由 115 年度—一般行政—人事工作—組織任免—業務費項下支應。

拾參、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 115 年度推動員工協助方案(EAP)
《為呼吸塑形：盛滿一罐靜好時光》小熊擴香瓶手作紓壓工作坊
程序表

日期：115 年 4 月 28 日（星期二）下午 1 時 30 分至 4 時 30 分

地點：本市教師研習中心四樓會議廳

時 間	課程內容	主講人
13:00-13:30	報到	
13:30-16:30	<p style="text-align: center;">《為呼吸塑形：盛滿一罐靜好時光》 小熊擴香瓶手作紓壓工作坊</p> <p>一、 認識作品、材料。</p> <p>二、 製作擴香石。</p> <p>三、 製作樹脂熊。</p> <p>四、 專屬押花。</p> <p>五、 調製精油。</p> <p>六、 最終製作。</p>	品可手作工 作室許子賢 手作老師
16:30~	賦歸	