

新竹市東區科園國民小學 函

地址：300071新竹市科學園路171號

承辦人：劉俐嬪

電話：036668421

電子信箱：kyps08@hc.edu.tw

受文者：新竹市立虎林國民中學

發文日期：中華民國110年4月12日

發文字號：竹科國人字第1100001261號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明 (0001261A00_ATTCH1.pdf)



主旨：本校謹訂於110年5月19日（星期三）下午1時30分至4時辦理「春日香氛—香氣療癒·暖宮瑜珈」研習，請查照並轉知所屬踴躍報名參加。

說明：

- 一、依據新竹市政府110年度推動員工協助方案實施計畫辦理。
- 二、研習目的：協助公教員工面對各種工作及生活壓力，以冥想、瑜珈呼吸法、瑜珈伸展搭配天然精油薰香，讓瑜珈和香氣安撫生活忙碌中的心靈，為工作及生活注入正向能量。
- 三、研習內容：
 - (一)日期：110年5月19日（星期三）下午1時30分至4時。
 - (二)地點：本校體育館二樓律動教室。
 - (三)研習主題：詳如實施計畫及課程表。
 - (四)講座：葛凱欣（Sophia Ko），新竹無憂瑜珈（Puri Yoga）負責人。
- 四、參加對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會



人事室 110/04/12 13:19



1100001523

有附件

員，依報名順序以20人為限。

五、報名方式：自即日起至5月5日（星期三）止，請至以下網址<https://www.beclass.com/rid=2446294605a90c365b40>報名，依報名順序錄取。另為珍惜研習資源，報名後如不克前來務請於課程一週前上網或洽承辦單位取消報名（6668421分機150），俾利備取者依序遞補。

六、參訓人員覈實辦理公假登記（教師課務請自理），全程參與者核予2小時終身學習時數；請穿著輕便服裝（舒服長褲）並自備瑜珈墊及大小毛巾各1條，如有瑜珈磚可一併攜帶，如無則免。

七、檢附實施計畫一份。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學（新竹市東區科園國民小學除外）

副本：本校人事室



校長王國生