

檔 號：
保存年限：

新竹市政府 書函

地址：30051新竹市中正路120號
承辦人：羅婉柔
電話：03-5216121#343
電子信箱：02882@ems.hccg.gov.tw

受文者：新竹市北區民富國民小學

發文日期：中華民國108年5月31日
發文字號：府人任字第1080088502號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明七 (0088502A00_ATTCH1.doc)

主旨：謹訂於108年6月26日（星期三）辦理本府108年度推動員工協助方案「健康人生系列—『療癒舒壓：陰陽瑜珈』研習」，請查照。

說明：

- 一、依據「新竹市政府108年度推動員工協助方案實施計畫—竹塹小城，幸福加倍」辦理。
- 二、本研習藉由體驗呼吸與進行體位法練習，期透過靜心冥想，讓同仁探索內在深層的自我，並重新認識自己的身體，以清空與療癒自我，為工作及生活注入正面能量。
- 三、旨揭研習內容如下：
 - (一)指導單位：新竹市政府。
 - (二)承辦單位：新竹市東區科園國民小學及新竹市立南華國民中學。
 - (三)時間：108年6月26日(星期三)下午2時至4時。
 - (四)地點：新竹市東區科園國民小學體育館二樓律動教室（新竹市科學園路171號）。
 - (五)參加對象：本府及所屬機關學校同仁（含約聘僱人員、

人事室 108/06/04 07:48



1080002433

有附件

工友及臨時人員），參加人數以20人為限。

四、報名方式：自即日起至6月17日(星期一)止，請至以下網址
<https://forms.gle/gVtHs5qhoPER2kJ68> 報名，依報名順序依序錄取，參加人員名單將於6月19日於科園國小學校網頁公布，報名後如不克前來請於課程前一週告知承辦單位（電話：6668421-150或5362204-19）。

五、參訓人員准予公假登記（教師課務請自理），本府同仁請自行至差勤系統辦理；全程參與者核予2小時公務人員終身學習時數；為配合環保政策，請參訓人員自備環保杯。

六、參訓人員請穿著輕便服裝（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、檢送旨揭研習實施計畫及程序表電子檔各1份。

正本：新竹市政府各處暨所屬機關學校(新竹市政府人事處除外)

副本：本府人事處

