

新竹市東區青草湖國民小學114年度

「經絡視角下的秋季調理：肺與大腸的雙重保健」研習活動實施計畫

一、依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案、新竹市教育會114年度計畫辦理。

二、目的：

- (一)經由介紹肺經和大腸經相關保健的知識及由專業經絡調理師帶領，指導簡單有效的DIY經絡保健法，讓身體重新找回順暢與活力。
- (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：新竹市東區青草湖國民小學。

四、研習活動日期：114年12月12日(星期五)13:00~16:10。

五、研習地點：本校二樓多功能教室。

六、講座：賴志宏 講師。

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。

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20人為限。

十、報名方式：請自即日起至114年11月21日(星期五)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，因名額有限，依報名先後順序額滿為止。另為珍惜研習資源，如當日不克參訓請於課程前一週告知承辦單位(電話:03-5200360分機2080)，以利遞補人員。

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。

新竹市東區青草湖國民小學114年度

「經絡視角下的秋季調理：肺與大腸的雙重保健」研習課程內容

日期：114年12月12日(星期五) 13：00～16：10。		
地點：本校二樓多功能教室。		
時間	實施內容	師資
13:00-13:10	報到(新竹市員工協助方案宣導)	
13:10-16:10	介紹肺經和大腸經相關保健的知識	講師:賴志宏
	DIY經絡保健法	
16:10	賦歸	
備註	1. 參加人員請穿著輕便服裝。 2. 因校舍停車位有限，請盡量搭乘大眾運輸或騎乘機車(無提供汽車停車位)。	