

新竹市 115 學年度中輟生預防追蹤與復學輔導工作實施計畫— 中輟資源中心學校辦理「家長支持團體」實施計畫 「Soul Time」瑜伽體驗家長工作坊

一、依據：

- (一) 教育部國民及學前教育署補助辦理中輟生預防追蹤與復學輔導工作原則。
- (二) 新竹市政府 115 年 1 月 21 日府教學字第 1150020814 號函。

二、目的：

辦理中輟生家長支持團體，提供家長情緒抒發、經驗交流與親職教育之平台，協助家長獲得喘息與支持，增進其親職功能與教養效能，強化家庭支持系統，共同面對子女中輟問題。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 主辦單位：新竹市政府
- (三) 辦理單位：新竹市立光華國中

四、辦理日期：115 年 12 月 3、12 月 10、12 月 17 日，上午 10:00-12:30

五、辦理地點：奧多瑜伽 OD Yoga（鐵道路二段 110 巷 18 號 2 樓）

六、參加對象：新竹市各國中高關懷學生之家長 15 名，國中家長每校保障一名額。

註 1：請各校輔導處推薦合適對象，並協助參加者報名與行前通知。

註 2：報名家長以三次課程皆全程參與為原則，三次全程參與者送紓壓小物一份。

註 3：以報名順序錄取，額滿為止；如有餘額，歡迎國小輔導處推薦家長參加。

七、報名方式：請至〔<https://forms.gle/zFTNA81UcXzi9UZA6>〕填寫家長之報名資料。

報名時間：115 年 11 月 13 日(五)為止，以便進行後續訂餐事宜。

八、研習課程表(會依當天情況彈性調整)

時間	主題	課程內容	主持人
10:00-10:30	報到	相見歡	光華國中
10:30-12:00	瑜珈體驗	呼吸關照練習 正位瑜珈練習 靜心冥想練習	外聘講師— 陳堉鑫老師
12:00-12:30	結尾	反思與分享	
12:30	賦歸	領取健康午餐	光華國中

九、 注意事項：

- (一)不論是否曾經練習過瑜珈都適合參加此活動。
- (二)穿著適合伸展運動的衣物，自備個人毛巾。
- (三)鼓勵自備瑜伽墊，若無亦可借用教室裡的瑜珈墊。
- (四)上課前 90 分鐘盡量不要吃東西。
- (五)教室內禁止用餐，飲水不限。

十、 活動經費：如概算表。辦理本項所需經費，由教育部國民及學前教育署專款補助。

十一、 其他：

- (一) 公假：參加研習及工作人員請各單位依規給予公（差）假登記。
- (二) 獎勵：辦理本項計畫績優人員，依本市教育專業人員獎勵標準規定，辦理敘獎。

十二、 本計畫由新竹市政府陳報教育部國民及學前教育署，奉核定後實施。