

# 新竹市教育會107年度 「公教人員減壓禪繞畫研習」實施計畫

## 一、依據：

- (一) 新竹市政府 107 年公務人員訓練進修計畫
- (二) 新竹市政府107年度推動員工協助方案實施計畫

## 二、目的：

- (一) 提供公教員工情感交流管道並凝聚向心力。
- (二) 透過禪繞畫的過程讓參加學員達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。
- (三) 將禪繞畫製成作品（如紙風鈴等），增進參加學員成就感。

## 三、指導單位：新竹市政府、新竹市教育會

## 四、承辦單位：新竹市東區建功國民小學、新竹市北區西門國民小學

## 五、研習時間：107年6月1日(星期五)13：00～16：30

## 六、研習地點：新竹市東區建功國民小學視聽教室

## 七、研習經費：講師費由新竹市教育會支應，材料費（每人新台幣250元，用於購買禪繞畫專用紙筆及材料包等）由參加人員自行支付。

## 八、研習對象：新竹市中小學教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以30人為限。

## 九、研習課程內容：如後附。

## 十、報名方式：教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名。

## 十一、參加人員覈實辦理公假登記（課務自理），全程參與者核給學習時數3小時。

## 十二、本計畫經簽奉 核定後實施，修正時亦同。

新竹市教育會107年度  
「公教人員減壓禪繞畫研習」課程表

研習時間：107年6月1日(星期五)		
研習地點：建功國小視聽教室		
時間	實施內容	備註
13:00-13:30	報到	現場收材料費每人250元
13:30-14:00	禪繞畫簡介 禪繞畫基本技法介紹	講師：林侑穎（貓畫室負責人、竹塹社區大學禪繞畫教師、新竹救國團美術老師）
14:00-16:00	禪繞畫實作 禪繞畫作品製作	
16:00-16:30	成果交流	

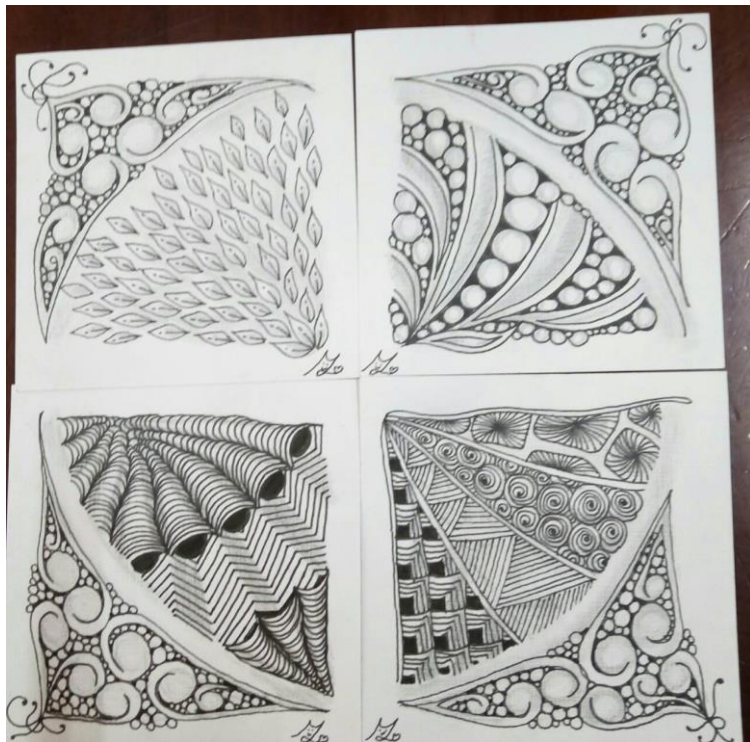
新竹市教育會107年度  
「公教人員減壓禪繞畫研習」報名表

編號	機關名稱	姓名	連絡電話	電子郵件

備註：

- 1、請於107年5月10日(星期四)前將本報名表回傳新竹市東區建功國民小學人事室彙整(ckps08@ hc.edu.tw)。
- 2、本研習活動因涉及材料準備，報名後如無法參加，請務必主動聯繫承辦單位（建功國民小學人事室林小姐，電話：03-5713447\*810；電子郵件：ckps08@ hc.edu.tw）。
- 3、參加研習名單將另發文或以電子郵件通知，請密切注意相關訊息。

禪繞畫



禪繞畫作品

