

新竹市立內湖國民中學 115 年度推動員工協助方案

「紓壓平衡之頌鉢療癒與靜心」研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫、新竹市立內湖國民中學115年度員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、在繁忙的教學與事務工作中，同仁往往面對著許多壓力，身心也逐漸累積緊繃與疲勞。本課程透過頌鉢的能量共振、靜心冥想的引導與身心流動的舒展，協助釋放深層壓力，舒緩身體的堵塞與不適，讓身心恢復自然流動，協助同仁紓解工作與生活壓力，提升專注力與情緒穩定度，並有助於教師營造良好課堂氛圍與提升教學品質。

二、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並運用多元協助資源，建立溫馨關懷之工作環境，形塑良好互動之組織文化，強化團隊向心力。

參、主辦單位：新竹市政府

肆、承辦單位：新竹市立內湖國民中學

伍、研習日期及內容：

研習時間：115年5月8日(星期五)13:30~16:30。		
研習地點：內湖國中1樓韻律教室		
時間	活動內容	講座
13:30-16:30	報到/宣導員工協助方案	羅美珊 頌鉢療癒師
	一、認識頌鉢與靜心。 二、身心流動。 三、靜心冥想。 四、頌鉢療癒。 五、個人狀況調理與分享。	

捌、研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員，依報名順序以12人為限。

玖、報名方式：自即日起至4月24日(星期五)止，請至「新竹市教師研習護照系統」線上報名。

拾、參加研習人員覈實辦理公假登記，教師課務請自理，各場次全程參與者各核給學習時數3小時。

拾壹、請參加人員盡量穿著白色或淺色的衣服和褲子(因為療癒中會大量排除負能量，白色才不會吸收)、瑜伽墊、躺下來會蓋身上的大浴巾(或小毯子)和小枕頭、飲用水。

拾貳、本研習經費由本校相關經費支應。

拾參、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市立內湖國民中學 115 年度推動員工協助方案

「紓壓平衡之頌鉢療癒與靜心」課程與講座簡介

講座姓名	講座介紹
<p data-bbox="129 412 488 454">羅美珊頌鉢療癒師</p> 	<p data-bbox="719 360 847 398">🎵 背景</p> <ul data-bbox="719 405 1461 1317" style="list-style-type: none"><li data-bbox="719 405 1182 443">• 修習頌鉢療癒與靜心近 7 年<li data-bbox="719 483 1123 521">• 心中靜源 OmMei 創辦人<li data-bbox="719 562 1251 600">• 國際身心靈發展協會現任秘書長<li data-bbox="719 640 1461 837">• 頌鉢能量療癒師：系統學習並累積多年實務經驗，從初階、中階到進階，包含古代中國醫學十二經絡、五臟六腑及古代印度醫學七脈輪之能量調理完整修習，將頌鉢能量運用於個人與團體療癒。<li data-bbox="719 878 1461 994">• 靜心與呼吸法帶領者：熟悉 Pranayama 呼吸技巧、動態與靜態靜心冥想，協助學員快速進入深層放鬆。<li data-bbox="719 1034 1461 1151">• ACE 私人健身教練認證：具備科學化身體調理知識，能從身心整合角度協助學員改善壓力累積與不平衡。<li data-bbox="719 1191 1461 1308">• 自然療法實踐者：結合森林療癒、瑜伽、能量療癒、能量飲食，推廣回歸自然與內心平靜的生活方式。 <p data-bbox="719 1357 1023 1395">👤 教學與帶領經驗</p> <ul data-bbox="719 1402 1461 1910" style="list-style-type: none"><li data-bbox="719 1402 1414 1440">• 定期團體頌鉢療癒課程已舉辦上百場課程。<li data-bbox="719 1480 1461 1637">• 與 瑜伽教室、健身館、退休社區、建設公司合作，規劃主題式課程（如「七脈輪療癒」、「女性能量」、「森林靜心之旅」、「睡眠紓壓」）。<li data-bbox="719 1677 1461 1794">• 每年帶領三天兩夜森林療癒之旅，結合頌鉢、靜心冥想、瑜伽、自然療癒，幫助學員回到大自然的懷抱。<li data-bbox="719 1834 1461 1910">• 受邀至學校、企業與機構 舉辦講座與課程，協助教職員、主管、上班族紓壓與放鬆。