

## 新竹市香山區香山國民小學 函

地址：300060新竹市牛埔東路260號  
承辦人：賴筠蓁  
電話：03-5386164\*2104  
傳真：03-5308148  
電子信箱：catkellylai2015@gmail.com



受文者：新竹市立成德高級中學

發文日期：中華民國115年3月25日  
發文字號：新香國人字第1150001443號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：紓壓瑜珈輪研習實施計畫 (376589744Y\_1150001443\_ATTACH1.docx)

主旨：謹訂於115年4月24日(星期五) 下午2時至3時30分辦理  
「紓壓瑜珈輪研習」，請轉知所屬踴躍報名參加，請查  
照。

說明：

- 一、依據新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫辦理。
- 二、研習目的：
  - (一)為促進教職員工身心健康，帶領學員一起在安全有效的環境中探索更多身體可能性，一同感受「瑜珈輪」帶來身心深度的舒展放鬆。
  - (二)宣導新竹市政府員工協助方案，鼓勵同仁善用多元支持資源，共同營造關懷、互助的溫馨職場環境。
- 三、辦理單位：新竹市香山區香山國民小學、新竹市東區科園國民小學。
- 四、活動相關資訊：
  - (一)研習時間：115年4月24日(星期五) 下午2時至3時30





分。

(二) 研習地點：新竹市東區科園國民小學體育館二樓韻律教室。

(三) 研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

(四) 師資：葉穎儒老師 (RUBY)。

(五) 報名方式：自即日起至 4 月 8 日 (星期三) 止，依報名順序以 15 人為限。報名網址：[https://docs.google.com/forms/d/1gffw\\_c-9E4heVVyueDeGm7eIiklmIanSgKVEouCZNg0](https://docs.google.com/forms/d/1gffw_c-9E4heVVyueDeGm7eIiklmIanSgKVEouCZNg0)。

(六) 參加人員覈實辦理公假登記 (教師課務自理)，全程參與者核給公務人員終身學習時數或教師研習時數 2 小時。

正本：新竹市立小學、新竹市立中學

副本：電子公文  
2026/03/25  
10:14:56  
交換章

