

嘉義縣立竹崎高級中學

109 年度員工協助方案研習「禪繞閱己」活動簡章

壹、依據：

- 一、嘉義縣政府暨所屬機關學校推動員工協助方案實施計畫。
- 二、嘉義縣立竹崎高級中學推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

為紓解員工因工作、生活、家庭等各方面長期累積的壓力與負面情緒，藉由藝術媒介，透過認識禪繞畫與著手體驗創作，釋放同仁內在能量，達到靜心、內在的安頓與平衡淨化心靈之效，爰辦理此活動。

參、主辦單位：嘉義縣立竹崎高級中學人事室。

肆、參加對象：本校教職員為主。

伍、研習地點：本校賈宓圖書館。

陸、名額及報名方式：名額 20 名，採報名方式參加。

柒、研習日期及時間：109 年 6 月 19 日(星期五)13 時 30 分至 16 時 30 分。

捌、課程內容：

時 間	流 程	主 持 人
13：10-13：30	報到	
13：30-14：30	認識禪繞畫	張智棻 諮商心理師
14：30-14：45	中場休息	
14：45-16：30	禪繞畫初體驗與分享交流	張智棻 諮商心理師

玖、本計畫奉核後實施，並得依實際需要修正之。