



## 113 年度「山染美學手作紓壓工作坊」活動簡章

為維護同仁身心健康，減少同仁因壓力影響工作效能之情事發生，本次研習特聘專業講師，以色彩藝術為理論基礎，透過觸覺的感受及視覺上顏色的捕捉，促進同仁自我覺察與內在連結，並結合本縣地方特色產業，推動環境美學、無毒生活及再生藝術，運用天然草本、健康方式製作染料美學與香草保健，除讓同仁們在創作中身心靈紓壓外，亦收環保美學的人文藝術學習之效，讓同仁在動手做的過程中得到「心」的療癒，促進釋放自身壓力。

### ★參加對象：

本府暨所屬機關學校及公所人員，每場次 45 人，並視實際報名及上課場地等狀況酌予調整人數。

### ★活動時間及地點：

日期	場次	時間	講座	地點
4/2 (二)	上午場次	9:00~11:50	黃千聞	本縣人力發展所 1F 餐廳
4/2 (二)	下午場次	13:30~16:20		

### ★活動流程：

上午場次 時間	8:40~8:50	報到
	8:50~9:00	員工協助方案宣導
	9:00~10:00	紅瓦貓的再生創作與藝術
	10:00~10:30	再生藝術染料美學&香草療癒應用
	10:30~11:50	山染創作活動

下午場次 時間	13：10～13：20	報到
	13：20～13：30	員工協助方案宣導
	13：30～14：30	紅瓦貓的再生創作與藝術
	14：30～15：00	再生藝術染料美學&香草療癒應用
	15：00～16：20	山染創作活動

★報名方式：

- 1、採線上報名，請於3月15日(星期五)前至報名網址 (<https://forms.gle/Sa44twKmAfh3wvjL9>)報名，因場地人數有限，建議有興趣者盡速報名。
- 2、為求訓練成效及資源公平共享，報名時務必依實填寫壓力檢測量表，並請勿重複報名，承辦單位將依檢測結果篩選需求程度較高者，每場最多45位名額。
- 3、錄取名單於報名截止後7日內發送電子郵件通知，如錄取學員屆時無法參訓或自願放棄，將依序遞補(未獲錄取者恕不另行通知)，請錄取學員洽人事單位是日准予公假登記參加。

★注意事項：

- 1、為落實無紙化政策，本活動「滿意度問卷」採線上方式作業，請參加學員攜帶智慧型手機，於課程結束前掃描QR Code，填寫後提交。
- 2、為配合防疫措施，請與會人員落實實名制，配合量體溫、全程佩戴口罩及做好個人衛生管理，如有疑似發燒或呼吸道等症狀，請務必請假並採取通報機制。

★聯絡資訊：

如有任何疑問，請洽人事處組織任免科黃小姐(電話：05-3620123分機8364，傳真：05-3622701，E-mail：wsx8765@mail.cyhg.gov.tw)。



報名連結>>