

## 【銅鑼紓壓聲波浴】研習簡章

一、研習目的：透過講師的演奏，了解銅鑼聲波對於心性上所積累的壓力得以釋放，並帶領學員感受身體和頭腦間產生的安靜平定，感覺被聲波喚醒了五感六覺，得到徹底放鬆，激活出新的動能，以提升五感和直覺敏銳所帶來的創造力。

二、課程內容：

研習日期	報到時間	活動簡介	研習時間	研習地點	講師	講題	研習時數	報名日期
107.8.22 星期三	13:05- 13:20	13:20- 13:30	13:30- 16:40	創新學院 2樓 大禮堂	施瑤煖	銅鑼紓壓聲波浴	4	即日起至 107.8.19 17時止

三、講 師：施瑤煖【音樂心靈推廣協會資深講師，詳如講師簡介】

四、銅鑼聲波之益處：

1. 容易進入深層紓壓狀態。
2. 減輕壓力引起的憂慮、憤怒、疲憊、恐懼和孤單感等情緒。
3. 活化經脈和氣血、提高循環。
4. 強化能量。
5. 提升五感和直覺的敏銳帶來創造力。

五、研習對象：公教人員及一般民眾，約計 250 名。

六、報名方式：凡報名者全額錄取

(一) 薦送報名：

1、本縣各級機關、單位：

請人事人員或研習業務承辦人員依「薦送名額分配表」至本所「薦送機關後端管理系統」辦理薦送報名。網址：[http://www.chrdc.gov.tw/df\\_sys/df\\_login/login-1.asp](http://www.chrdc.gov.tw/df_sys/df_login/login-1.asp)

2、為期訓練資源公平共享，請避免固定人員重複參訓，務使每人均有參訓機會，至已薦送人員因故無法參加者，請薦送單位務必派員遞補。

(二) 自由報名：

1、請至本所網站「學員服務-班期報名」點選課程名稱後線上報名（請先註冊為會員）。

2、報名網址：<http://www.chrdc.gov.tw/apply/index.asp?Parser=99,5,31>

七、報名期限：依課程內容所載，惟本所得視報名狀況調整報名截止日期，敬請欲報從速。

八、錄取名單：

(一) 報名截止 3 日內公告於本所網站「學員服務-班期報名」項下，點按「報名/招收人數」的數值，即可得知全額錄取名單，或於「會員登入」輸入帳號及密碼後，點按「查看個人報名」，查詢個人是否錄取。

(二) 本所另寄發上課通知至錄取學員之信箱。

【請先行檢視本所網站會員相關資料，如有錯誤請修正。】

九、研習時數：

(一) 全程參與者於課程結束後 30 日內核發研習時數 4 小時。

(二) 依「嘉義縣政府暨所屬機關學校訓練進修實施計畫」規定：請假或缺席超過總研習之三分之一者，不予登錄終身學習時數。

(三) 公教人員請至「ECPA 人事服務網—行政院人事行政總處」終身學習入口網—個人資料夾—學習時數查詢。

(四) 若不具公教資格者須取得時數證明者，本所備有『研習條』，請於活動結束後於簽到處洽服務人員領取。

十、出缺勤管理：

(一) 為加強學習品質與成效，本學程將依課程性質及報名情形，彈性施行學員座位選填與簽退制度，不便之處，惠請體諒。

(二) 遲到逾 30 分鐘者，以缺課 1 堂論之。

(三) 錄取學員若無法參訓，必須事前完成請假手續，未依規定辦理請假手續者，本所將登

記為「無故缺課」。

(四)學員之出缺勤狀況將視需求轉送各人事單位備查辦理。

十一、錄取學員年度內若有累計達3次(含)以上缺課且未事前以電話或E-mail請假者(請註記服務單位、姓名及請假事由),取消當年度再報名參加研習之資格。

十二、參加研習學員惠請准予公假登記。

十三、本活動如有未盡事宜或變更,將於本所網站「最新消息」公布,敬請隨時上網查看。

十四、本案承辦人員:邱惠琪,電話:05-3623279#115,傳真:05-3623277,E-mail:

[chi33362@mail.cyhg.gov.tw](mailto:chi33362@mail.cyhg.gov.tw),地址:嘉義縣太保市祥和二路東段8號(創新學院)