

新竹市 115 年社會工作專業訓練暨社工日系列活動 紓壓活動規劃

一、計畫目的

為響應社工日，並關懷本市社會工作人員長期投入服務之身心狀態，規劃多元紓壓體驗活動，提供社工人員於繁忙工作之餘適度放鬆，促進身心平衡，進而提升服務品質與工作效能。

二、辦理單位

委託單位：新竹市政府社會處

受託單位：環宇廣播電台

三、活動對象

新竹市社會工作人員，包含工作地於新竹市及本府委託之社福單位社工。

四、報名網址 <https://www.beclass.com/rid=305263a69d8a6b3e90a4>

五、辦理期間

報名期間：4 月 24 日至 5 月 15 日止

活動體驗：115 年 5 月 20 日至 10 月 31 止。(請於報名截止並收到受託單位通知信後，再行預約。)

六、辦理方式

1. 本活動採個別報名、多場次、小型化方式辦理，結合靜態療癒與動態體驗等多元紓壓形式。
2. 採「一人擇一項」方式報名，各活動依性質設有人數上限，額滿為止。
3. 部分活動採「自行預約制」，由參與人員依指定方式向合作店家預約體驗時間；另有部分活動採定時定點團體辦理。

七、活動內容

本次規劃結合多元紓壓主題，包含身心療癒、運動體驗及互動活動等，項目如下：

1. 采耳體驗(1人即可成行)
2. 皮拉提斯全器械課程(1人即可成行)
3. 泰拳體驗(1人即可成行)
4. 足體按摩放鬆(1人即可成行)
5. 密室逃脫體驗(4-6人成團)
6. 漆彈體驗活動(指定日期辦理)
7. 頌鉢音療課程(指定日期辦理)

以上活動依各合作單位規劃，於115年5月至10月期間完成辦理。

八、執行原則

- (一) 依報名人數與活動性質彈性安排場次及人數配置。
- (二) 透過分散場次辦理，提升參與彈性及服務可近性。
- (三) 由受託單位統一進行報名管理、通知及行政協調作業。

九、注意事項

- (一) 報名後將由受託單位另行寄發活動報名通知。
- (二) 採自行預約之活動，參與人員須依規定期限完成預約及異動作業。
- (三) 各項活動依實際執行情形滾動調整，以確保活動品質與整體效益
- (四) 本活動參與對象限新竹市社工人員，若有家屬共同參與，家屬相關費用須自行負擔，不列入本次活動補助範圍。

十、預期效益

透過多元紓壓活動之規劃與推動，提供社會工作人員適切之身心支持，強化其工作韌性，並提升整體社會服務量能。

十一、活動聯絡人：

受託單位 環宇廣播電台 活動聯絡人：李瑋婷電話：03-5439977 分機 210

E-mail：alialee@uni967.com

附件一、

新竹市 115 年社會工作專業訓練暨社工日系列活動

【紓壓活動一覽表】

- (1)採自行預約之活動，報名者須透過電話或官方 LINE 完成預約。
- (2)參與人員於體驗當日，請攜帶身分證明文件，以利現場核對報名姓名及簽到。
- (3)團體報名活動由代表人統一報名後，後續由受託單位環宇廣播電台進行聯繫與相關事宜通知。
- (4)採自行預約之活動，須於 115 年 5 月 20 日至 10 月 31 日期間完成預約及體驗，逾期未完成者，視同放棄參與資格。(請於報名截止並收到受託單位通知信後，再行預約。)

活動名稱	合作店家	地址	辦理方式	名額 (人)	預約方式/說明
采耳體驗	初拾采耳	新竹市東區金城一路 99 號 A 室	自行預約 (1 人成行)	80 人	透過 官方 LINE 預約
器械皮拉提斯	Miuze pilates studio <i>*限女性參與</i>	竹中店:新竹市東山街 58 號 忠孝店:新竹市八德路 158 號	自行預約 (1 人成行)	50 人	官方 LINE : @miuze
	GlowFitness 健身工作室* <i>男女性皆可</i>	新竹市東區民族路 97 號	自行預約 (1 人成行)	20 人	活動專屬 LINE (報名後提供報名者)
泰拳體驗	武甲	新竹市東區中央路 245 巷 68 號	自行預約 (1 人成行)	20 人	官網或電話預約 wu-ja.com 03-5250390(14:00 點後)
足體按摩	新圓足體養生會館	新竹市東區新源街 130 號	自行預約 (1 人成行)	60 人	電話預約 03-5748488
密室逃脫	格林跳工作室	新竹市東區民權路 62 號	團體報名 (4-6 人成行)	20 (5 組)	需 4 人成團，由 1 名代表人統一報名，報名後由受託單位與代表人聯繫後續事宜。
漆彈體驗	新竹內灣漆彈場	新竹縣橫山鄉中山街一段 230-1 號	7/11(六) 10:00~12:00 (8 人成行)	8-10 人 (1 場次)	定時定點，自行前往。報名後由受託單位確認名單後統一向漆單場預定。
頌鉢音療	呂姮儒(海金沙)	新竹市婦女館 8 樓韻律教室	9/2(三) 13:30~15:30	10 人	定時定點
頌鉢音療	呂姮儒(海金沙)	新竹市婦女館 8 樓韻律教室	9/5(六) 13:30~15:30	10 人	定時定點