

2025 年度员工关爱计划（EAP）职场减压沙龙活动 ——音钵疗愈之旅

住化电子管理（上海）有限公司
总务人事部

为关怀员工身心健康，帮助大家缓解职场压力，3月14日（周五）下午，公司特别组织了一场以“音钵疗愈”为主题的EAP员工职场减压沙龙活动。本次活动共有17名员工参与，现场氛围轻松愉悦，大家在专业老师的引导下，开启了一场身心放松之旅。

活动伊始，老师带领大家进行了开场静坐，通过冥想和呼吸练习，让大家迅速从繁忙的工作状态中抽离出来，身心逐渐平静。随后老师简单地介绍了声音疗法的概念、颂钵和水晶钵的由来、材质及功能等理论，通过讲解员工们对音钵疗愈有了更深入的认识。

在技巧学习环节，老师详细讲解了水晶钵和颂钵的敲击技巧，包括握棒手法、敲击手法、磨钵技法以及接触身体敲击部位的注意事项。大家认真聆听，积极练习，很快掌握了基本的敲击技巧。分组演示环节，各小组纷纷展示自己的学习成果，现场气氛非常温馨，大家在交流与分享中更进一步掌握了音钵的敲击技巧。随后的接触性敲击环节中，大家在老师的指导下，亲身体验了颂钵接触身体不同部位时产生的奇妙振动感。这种独特的体验让大家感受到了颂钵疗愈的神奇效果。

压轴的大休息环节将活动推向高潮。大家躺在瑜伽垫上，闭上双眼，伴随着颂钵与水晶钵的共鸣、吉他的悠扬、人声吟唱的温暖，全身心地沉浸在音钵交响音中，紧绷的神经彻底放松，杂念与疲惫悄然消散……至此，这场疗愈之旅在感恩与满足的氛围中圆满落幕。

本次EAP活动结束后也收获了参与者们的众多好评，大家纷纷表示对公司组织此次活动的感谢，也对之后开展其他EAP活动充满期待。未来，公司将继续举办更多类似的活动，为员工提供更多样化的身心健康支持，助力大家以更饱满的状态迎接工作与生活的挑战！

活动现场照片：

