

國立竹北高級中學 108 學年度

「你累了嗎?來吧!芳香植物之療癒、保健與舒壓」研習實施計畫

一、依據：本校「108 學年度均質化標竿 108-3-1 藝術芬多精實施計畫」。

二、目的：藉由活動的辦理，提升教師專業知能、引起學生興趣，激發跨校、跨領域合作之可能性。

三、參加對象：本校教職員工生、鄰近友校師生。

四、活動地點：本校圖書館三樓

五、活動內容：

*主題：「你累了嗎?來吧!芳香植物之療癒、保健與舒壓」研習

*活動日期時間：12/19(星期四)上午 9:00-12:00(共 3 個小時)

*行政業務負責：圖書館讀者服務組長/劉亞騏

*活動籌備人:家政科教師/黃璿芳

*報名方式:圖書館讀者服務組/劉亞騏 03-5517330-291 或 290、全國教師研習網報名 **2734187**。

時間	課程內容	主持人/地點
08:30-9:00	報到並領取材料	家政教師/黃璿芳
9:00-12:00	1. 認識精油 2. 芳香精油保健與舒壓按摩 3. 精油調製 DIY	講師/ 1. 美國 NAHA 整體芳療協會授權 卡爾儷美學顧問證照班上海 班講師 2. 中國康復理療師證照班講師 考評委
12:00-13:00	4. 座談與教學經驗分享	張心婷 老師

六、溫馨小提醒

1. 研習當天中午提供西點餐盒，也並別忘了攜帶個人水杯隨時補充水分喔!

2. 本校圖書館位在操場正對面，從階梯走上即可到達圖書館大門(2F)，進入圖書館後將有專人指示研習教室喔!

3. 全程參與者給予 3 小時研習時數。