新竹市民富國小106學年度教師輔導知能研習──
「身心放輕鬆~淺談芳香療法與紓壓」

一、目的

（一）透過講者的帶領，打開教師感官知覺，並了解香氣與大腦的相關。

（二）透過香氣覺察內在感受，協助教師抒壓並療癒自己，進而融入於工作與家庭生活中，建立健康正向的生活。

二、辦理單位

本校輔導處

三、辦理日期：107 年 5 月 30 日（三）13：30-15：30。

四、辦理地點：本校多功能會議室。

五、課程講師：林盈均　社工師。

六、參加人員：

本校教師(依報名先後順序，限額 30 人)

七、課程內容及時間安排：

107/05/30（星期三）	
時間	**課程內容**
13：20～13：30	報到
13：30～14：00	喚起感官覺醒
14：00～15：30	與香氣相遇及自我療癒

八、報名日期：請於 107 年 5 月 30 日（三）之前至教師研習護照完成報名。

九、活動經費：辦理本項活動所需經費，由本校專款補助。

十、研習時數：依實際參與情況核予研習時數，全程參與者核給研習時數 2 小時。

十一、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。