

## 新竹市東區新竹國民小學108年度員工協助方案

### 「健康心靈-芳療舒壓及沐浴鹽DIY工作坊」研習活動實施計畫

一、依據：新竹市政府108年度推動員工協助方案

二、實施目的：

- (一) 為實現公教同仁健康心靈的願景，透過大自然賜予的植物精油，找回遺落許久的快樂。
- (二) 透過芳香療法的介紹、居家簡易按摩手法的練習及沐浴鹽DIY活動，紓緩同仁因工作造成頭、手、肩及小腿的壓力。

二、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會

承辦單位：新竹市東區新竹國民小學

三、參加對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以25人為限。

四、研習活動日期：108年5月08日(星期三)13：00～16：00

五、研習地點：新竹國小百齡樓1樓藝文教室

六、講師：范麗華(Ivy)，艾靈伊AI SPA芳療師及負責人

七、研習課程內容：如後附課程表

八、報名方式：自即日起至5/1(三)止，請至以下網址<https://goo.gl/MeoKzY> 報名。

另。材料費每人新台幣200元(費用包含每人一瓶10ml調和油和50g精油沐浴鹽)請於研習當日繳交。

九、研習經費：講師費由新竹市教育會支應，材料費由參加人員自理。

十、參加人員覈實辦理公假登記(課務自理)，全程參與者核給學習時數3小時。

十一、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

## 新竹市東區新竹國民小學 108 年度員工協助方案

### 「健康心靈-芳療舒壓及沐浴鹽DIY工作坊」研習活動課程表

日期：108年5月8日(星期三)	
研習地點：新竹國小百齡樓1樓藝文教室	
時間	實施內容
13:00-13:10	報到
13:10-13:50	芳香療法介紹：精油選擇、分辨及對情緒的影響
13:50-15:00	居家按摩手法練習（頭、手、肩、小腿）
15:00-16:00	情緒療癒、沐浴鹽DIY
16:00-16:10	場地整理、賦歸

講師簡介：

環球竹北產後護理之家專任芳療師

艾霏伊AI SPA 芳療師

資生堂QI SPA芳療師

相關證照：

美國INHA國際自然療法師NLP認證

國際IFPA專業芳療協會芳療認證

澳洲ICIM國際綜合醫學會芳療認證

美國NAHA國際整體芳療協會芳療認證

乙級美容證照

丙級美容證照