

# 新竹市 112 學年度第二學期頂埔國小

## 「教師輔導增能工作坊」實施計畫

一、依據：新竹市頂埔國小 112 學年度輔導工作計畫。

二、目的：

(一) 認識深呼吸冥想，引導身體放鬆練習。

(二) 認識精油之效用，運用簡易芳香療法為自己與孩子調整舒適之環境狀態。

三、辦理單位：新竹市香山區頂埔國小

四、辦理日期：113 年 3 月 6 日下午 13：00～16：00。

五、辦理地點：頂埔國小輔導處（413-1 階梯音樂教室）

六、參加人員：頂埔國小教職員工(限額 20 名)

七、課程安排：

(一) 導入冥想理念

(二) 基礎冥想技巧

(三) 精油介紹

(四) 冥想搭配精油的實際應用

(五) 冥想與精油應用的綜合練習

(六) 回顧和結語：回顧冥想和精油的重要點，強調每日練習的價值。

八、研習時數：全程參加核予研習時數 3 小時。