

# 新竹市立成德高級中學 114 學年度第一學期

## 優質化 B-2-3 動中覺察與五感療癒社群計畫

一、依據：新竹市立成德高級中學 114 學年度 8-12 月優質化 B-2-3 動中覺察社群計畫。

二、目的：

(一) 透過手工藥香應用製作的學習，認識天然香藥草在生活中的多元應用。

(二) 了解呼吸方法對身心健康的影響，進而讓教師延伸應用在其生活與教學現場，安頓自己的身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部。

(二) 主辦單位：新竹市教育處國教輔導團。

(三) 承辦單位：新竹市立成德高級中學。

四、研習內容：

研習名稱	研習日期/時間	主題	地點	講師
藥香與呼吸的輕旅： 療癒身心的練習	10/7 (二) 9:00-12:00	呼吸健康認識 + 天然香藥草香包製作	團 論 教室	老家藝文生活 空間創辦人 陳鵬文
	10/22 (三) 13:00-16:00	呼吸健康認識 + 季節養生藥香製作		
	11/25 (二) 9:00-12:00	呼吸覺察認識 + 香牌製作		
	12/9(二) 9:00-12:00	呼吸覺察認識 + 香身丸製作		
	12/16(二) 9:00-12:00	身呼吸練習 + 季節養生藥香製作		

五、研習對象：本校綜合領域教師。

六、報名方式：請參加人員至新竹市研習護照登錄報名。

七、研習時數：每參加一場核發 3 小時研習時數，依實際參與場次核發。

八、聯絡人：輔導主任朱育萱 5258748#401

九、本計劃經陳 校長核可後實施，修正時亦同。