

# 新竹市立成德高級中學 114 學年度第二學期 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 1-7 月優質化 B-2-3 動中覺察社群計畫。

二、目的：

- (一) 透過舒緩瑜伽、精油按摩和水晶鉢音療，放鬆身心回到內在安定。
- (二) 透過花晶，認識身體各部位與潛意識的關係，覺察自己身心課題，達到脈輪平衡。

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
芳療瑜伽&水晶鉢音療	5/20(三) 14:00-16:30	瑜珈、精油按摩與頌鉢療癒。	團諮 教室	SAMUDRA 海洋療 癒工作室 師資群
靈魂香水調香工作坊	5/27(三) 13:30-16:30	精油摸香，製作專屬的能量香水。		
芳療瑜伽&水晶鉢音療	6/3(三) 14:00-16:30	瑜珈、精油按摩與頌鉢療癒。		
花晶脈輪療癒工作坊	6/17(三) 13:30-16:30	認識花精與身心課題，製作花晶淨化噴霧。		
芳療瑜伽&水晶鉢音療	6/24(三) 14:00-16:30	瑜珈、精油按摩與頌鉢療癒。		

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、經費來源：由「教育部 114 學年度 1-7 月優質化 B-2-3 動中覺察教師社群」計畫支應。

十、本計劃經陳校長核可後實施，修正時亦同。