

新竹市東區科園國民小學 114 年度推動員工協助方案

「香氛淡淡三月天—中醫芳療與手作」研習實施計畫

一、 依據：新竹市政府 114 年度推動員工協助方案及新竹市教育會 114 年度工作計畫辦理。

二、 目的：

(一) 認識精油透過142香氛呼吸法調節自律神經與淨化身體，並從中醫芳療看我們常見的頭痛、情緒、睡眠、酸痛、咳嗽、脹氣、消化不良、內分泌、婦科等問題，瞭解五臟對應精油及循行養生時間等，促進身心靈健康。

(二) 透過手作專屬自己可愛造型的擴香石，輕輕滴入喜歡的薰香油，用法簡單且更加環保安全，除使人放鬆心情的香氣外也增加視覺上的感官享受，達到改變空間氛圍且療癒人心的效果。

(三) 宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

三、 主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

承辦單位：新竹市東區科園國民小學。

四、 研習活動日期：114 年 3 月 5 日(星期三)13：30～16：10

五、 研習地點：科園國小第一會議室

六、 講師：舒心手作坊&芳療學苑林玉枝(亮亮)老師

七、 研習課程內容及注意事項：如後附課程表。材料費每人新台幣180元，請於研習當日繳交(請自備零錢)。

八、 報名方式：自即日起至 2 月 26 日(星期三)止，依報名順序以30人為限。報名網址：<https://forms.gle/oigtFMa2CTbyAex6A>

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、 校外參加人員覈實辦理公假登記(教師課務自理)，全程參與者核給學習時數 2 小時。

十一、 本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市東區科園國民小學 114 年度推動員工協助方案

「香氛淡淡三月天—中醫芳療與手作」研習課程表

日期：114 年 3 月 5 日(星期三)		
研習地點：科園國小第一會議室		
時間	課程內容	講座
13:30-13:40	報到(新竹市員工協助方案宣導)	
13:40-15:10	擴香石DIY	舒心手作坊&芳療學苑 林玉枝(亮亮)老師
15:10-16:00	142香氛呼吸法、中醫芳療五行精油 &調理級精油肩頸舒壓體驗	
16:00-16:10	合影、賦歸	

成品參考圖（報名表單需選擇款式顏色）



A款 禮服擴香石



B款 茶花擴香石(粉色、黃色)