

# 臺北市教師研習中心

## 114年教師希望心坊（9月份）

### 課程實施計畫

- 一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、課程目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、上課地點：臺北市教師研習中心教師希望心坊。
- 五、課程簡介：

| 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 時間              | 單元課程                                                                        | 講座                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 9/24<br>(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 09:00-<br>12:00 | 壓力 fun 輕鬆-<br>用芳香療法緩解壓力的身心配方                                                | 高翊齡<br>諮商心理師、高階芳療師 |
| 內容簡介                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                             |                    |
| <p>開學第一個月，忙碌的生活、迎面而來的壓力，是否都累積在您的身心呢？</p> <p>忙碌之餘，好好慢下來傾聽內心的聲音，邀請您~給自己一段慢下來的芳香時光，體驗天然精油的力量。芳香療癒運用天然精油、植物芳香分子，搭配身心靈放鬆技巧，達到調整情緒、舒緩壓力、促進健康與提升生活品質。它結合了芳香療法、心理學與生活應用，特別適合現代人自我照護與助人工作者運用。</p> <p>在香氣裡透過正念呼吸、正念伸展來靜心與安頓自己，並在課程中調製屬於自己的精油滾珠瓶與紓壓乳液，練習幫自己按摩與放鬆身心，作為日後陪伴您好好生活的小幫手。這是一堂幫助自己調整身心靈與增進穩定力的課程，讓我們在職場上沉澱、照顧好自己。</p> |                 |                                                                             |                    |
| 課程大綱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 內容                                                                          |                    |
| 一、我與壓力的距離(50min)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 | ☆ 覺察與探索近期的壓力。<br>☆ 探索壓力與自己的關係。<br>☆ 正念呼吸<br>☆ 正念伸展                          |                    |
| 二、認識芳香療法(50min)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | ☆ 介紹芳香療法、認識精油與純露。<br>☆ 使用精油的安全問題及注意事項。<br>☆ 將芳香療法應用於生活中。<br>☆ 生活中實用的 5 種精油。 |                    |
| 三、手作芳香時光(60min)<br>(一)滾珠按摩油<br>(二)精油乾洗手<br>(三)香氛護手乳                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 | ☆ 親手製作屬於自己的滾珠按摩油。<br>☆ 挑選自己喜歡的味道，調製放鬆心情的香氛護手乳與精油乾洗手。                        |                    |

|                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| (四)乾燥花擴香小物        |                                              |
| 四、來幫自己按摩吧~(10min) | ☆ 用剛剛做好的滾珠按摩油，練習幫自己按摩肩頸，放鬆身心，沉浸在精油的芳香與溫暖的安撫。 |

#### 六、報名/遴選：

(一)登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並於各期上課日前完成校內薦派手續。

(二)本課程限制30人。

#### 七、注意事項：

(一)請穿著輕便服裝進行活動。

(二)為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

八、研習時數：採本市酷課APP進行QRcode掃描簽到、簽退，請老師先行於手機下載酷課APP並確認可登錄，俾利研習時數之核發，倘未有簽到退資料可查詢者，將無法核予當期研習時數。

九、聯絡方式：陳佳琳研究教師，連絡電話：(02)28616942轉223，

電子信箱：ak9172@gov.taipei。

十、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十一、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。