

## 臺北市私立文德女中107年度輔導列車活動~教師芳香按摩紓壓工作坊研習實施計畫

一、依據：臺北市教師研習中心107年12月1日北市師輔字第10760026661號函辦理。

二、研習目的：教師學習芳香精油按摩方式，透過嗅覺、觸覺放鬆身心，進而與自己的身體對話，以紓解生活中的壓力。

三、研習主題：教師紓壓~「芳香按摩舒壓工作坊」

四、研習對象：本校教師及臺北市各公私立高國中對此主題有興趣之教師。

五、研習時間：108年4月12日（星期五）15:00~17:00

六、研習地點：本校海星樓四樓會議室（臺北市內湖成功路三段70號）

七、主講人：陳巫琪小姐

（一）專業證照：瑞士 Usha Veda 自然療法學院芳香療法專業認證、德芬亞太研究發展協會(APFE)國技專業芳療師認證、Hans de Back 頌鉢工作坊結業

（二）經歷：曾任肯園資深芳療師與講師、現為巫琪芳療工作室負責人

八、活動流程：

日期	時間	項目	主持人/主講人
108年4月12日 (星期五)	14:50~15:00	報到	輔導室
	15:00~17:00	芳香按摩紓壓工作坊	陳巫琪小姐

九、報名方式：

（一）報名日期：即日起至4月8日（一）16:00止。

（二）臺北市教師請逕至臺北市教師研習網(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，全程參與者，核予研習時數2小時。

（三）請與會者自備環保杯、刮痧按摩棒、著寬鬆服裝以便進行按摩紓壓課程。另為配合本校門禁管制，請攜帶教師證出席。

（四）本校恕不提供停車位，請自行搭乘大交通運輸工具前往。

十、經費來源：臺北市教師研習中心108年度輔導列車系列講座專案經費項下支應。

十一、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

