

# 114 學年度第 2 學期高職優質化輔助方案

## 教師研習實施計畫

### 壹、 依據

114 學年度第 2 學期高職優質化輔助方案辦理。

### 貳、 目的

本研習旨在協助教師認識花精與精油的自然療癒概念，提升情緒覺察能力，並促進身心紓壓與復原力。同時透過實務體驗，學習日常可運用的自我照顧技巧，進而強化教師正向穩定的教育能量，在教育現場持續發揮溫暖而長久的影響力。

### 參、 主題

自然療癒力：精油與花精在教師情緒調適中的應用。

### 肆、 研習資訊

日期/時間 地點	主題/大綱	講師	全國教師網 報名代碼
115. 3. 26(四) 13:00-16:00  本校圖書館 二樓綠色空間	<b>I 【讓花精陪伴情緒-花精運用篇】</b> 1. 花精療法與自然醫學概念 2. 教師情緒覺察與自我調節 3. 職業倦怠與替代性創傷的理解 4. 花精療法實務體驗 5. 教師自我照顧與教育能量轉化	王真心 老師 德國新巴赫花精療 法華人區授權講師	5514004
115. 3. 27(五) 10:00-12:00  本校圖書館 二樓綠色空間	<b>II 【讓精油照顧自己-精油吸嗅篇】</b> 1. 自主神經的協調 2. 精油香氣影響神經系統 3. 吸嗅精油的方式 4. 品香 5. 調香-屬於自己喜歡的精油吸嗅棒	蘇佩珍 老師	5513951

一、 參加對象：對此主題有興趣之老師皆歡迎參加。

二、 報名方式：至全國教師在職進修資訊網 (<https://www2.inservice.edu.tw/>) 報名。

三、 聯絡資訊：瑞芳高工輔導室蕭雅瑛主任、顏子淮老師電話：02-24972516 轉 611。

