109 年度教育部補助國立臺北教育大學特殊教育中心
辦理「壓力管理與放鬆訓練：芳香療法」研習實施計畫

壹、依據

教育部 109 年 3 月 4 日臺教學(四)第 1090012056C 號函 109 年度教育部補助大學校院特殊教育中心經費計畫。

貳、目的

一、透過專業芳療老師的說明介紹，並藉由相關專業舒壓知能的提供，進而讓大專校院資源教室輔導人員身心靈充分獲得釋放，獲得健康與快樂。

二、透過精油實物操作與使用，得以讓大專校院特教專責單位輔導人員，習得壓力管理與放鬆的專業知能與方法，俾使能在壓力釋放與身心靈放鬆後更能協助特殊需求學生在大專院校階段生活與學習適應能力。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部（學生事務及特殊教育司）

二、主辦單位：國立臺北教育大學特殊教育中心

三、協辦單位：國立臺北教育大學特殊教育學系

肆、時間、地點及參加對象

一、時間：109 年 10 月 17 日（星期六）09：00～16：00。

二、地點：國立臺北教育大學行政大樓 605 會議室（地址：臺北市大安區和平東路 2 段 134 號)。

三、對象：(一)輔導區新北市、基隆市、宜蘭縣國小特教、普通班教師。

(二)此議題有興趣之教育工作者等，共計 40 人。

伍、報名方式

一、請於 109 年 10 月 13 日前至全國特殊教育資訊網（ https://special.moe.gov.tw//研習報名/大專特教研習（開啟查詢->關鍵字：芳香療法）)報名。額滿為止。

二、報名經審核錄取後，因故無法參加時請於 3 天前電：02-2737-3061 辦理請假。

陸、注意事項

一、為尊重講師，請準時入場，研習開始逾 20 分鐘後恕不予入場。

二、本研習須簽到、退；全程參加者，將核發 6 小時研習時數，請於研習結束 15 日後至全國特殊教育資訊網檢閱時數。

三、研習當天備有午餐，請研習人員自備環保杯、環保筷。

四、本校無法提供停車位，停車問題請學員自行處理。

五、依據中央流行疫情指揮中心規定，於教育學習場所，請務必佩帶口罩。

六、考量因突發狀況導致研習需臨時變動，請學員們於活動前一天務必收 E-mail(您留於通報網之 E-mail）或至全國特殊教育資訊網原報名介面之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新訊息，如有未盡事宜，得隨時補充修正之。

柒、講師簡介

劉容珠老師

（一）學歷：世新大學公傳系

（二）專長：芳香療法的應用與教學

（三）現職：米洋國際有限公司教育講師

（四）經歷：英國滴莎蘭德芳香療法學院(Tisserand Institute Diploma in Holistic Aromatherapy）、國際芳香療法協會 IFA 校長會員、鄉村國際有限公司教育總監、中華亞太研究發展協會理事長、輔仁大學推廣教育班芳療班講師、台北長庚醫院養生中心芳療講師、米洋國際有限公司講師

（五）著作：「精油口袋書」翻譯、「精油安全專業指南」審譯、「純粹芳香 您的專屬芳療書」審訂、「滴莎蘭德-您個人專屬芳療書」審訂、「芳香療法的藝術」審譯、「芳香療養師的魔力寶典」審訂

捌、課程表

大專校院特殊教育專責單位輔導人員特殊教育研習：

「放鬆訓練：芳香療法」

課程表

時　間	主　題	主講人
08：30～09：00	報到、領取研習資料	
09：00～10：30	什麼是芳香療法？ 芳香療法生活上的運用 如何辨識精油的好壞	劉容珠老師
休息		
10：40～12：10	常用精油簡介 薰衣草、茶樹、尤加利樹、薄荷、檸檬 天竺葵	劉容珠老師
午　　餐（12：10-13：00）		
13：00～14：30	舒壓小物 DIY 頭肩頸芳香放鬆示範	劉容珠老師
休息		
14：40～16：10	頭肩頸芳香放鬆練習 Q&A	劉容珠老師
16：10～	填寫回饋單 & 賦 歸	

玖、研習地點

行政大樓 6 樓 605 會議室

