

# 長庚科技大學嘉義分部護理系實習組

## 「香氛與聲波的自我照護之旅」研習會計劃書

### 一、活動目的

護理系實習指導教師長期處於臨床教學第一線，除肩負學生實習指導與教學責任外，亦需面對高壓的臨床醫療環境，心理負荷日益沉重。為促進教師身心健康與提升自我照護能力，特規劃本研習活動，期透過香氛手作與聲音療癒課程，協助教師舒緩壓力，進而提升教學品質與身心平衡。本活動目標如下：

#### （一）深層身心舒壓與情緒調適

透過手作香氛枕與聲音療癒體驗，引導教師釋放長期累積的身心疲勞，提升放鬆與安定感。

#### （二）學習自省，並提升自我照護

引導教師建立「先照顧好自己，才能照顧好學生與病人」之健康照護觀念，學習可融入日常生活之舒壓技巧。

#### （三）增進教師同儕連結

藉由共同參與活動與經驗分享，促進實習指導教師間之交流互動與支持連結，分享教學心聲，強化團隊支持系統，營造正向友善之教學團隊氛圍。

#### （四）強化臨床教學關懷應用

鼓勵教師將舒壓與情緒照護概念，應用於學生實習輔導與關懷支持，提升臨床教學品質。

### 二、活動引言

「聲音不只是聽覺的享受，更是身體的按摩。」本次研習特別邀請傅郁茗老師，運用「香氛手作」與「聲音療癒」體驗，帶領教師暫時放下臨床教學的重擔，重新回到自我內在的安定與平衡。期盼藉由本次活動，讓教師經由講師溫柔且強大的氛圍洗禮中，我們將一起學習如何透過音聲療癒，重新找回照顧他人的能量來源。

三、辦理單位：長庚科技大學嘉義分部護理系實習組

四、辦理時間：115年6月10日(星期三) 09:00-17:00

五、辦理地點：A7F60 人簡報室&B1 韻律教室

六、參與對象：護理系實習指導教師和專任教師

七、注意事項：請參與人員於活動當日完成簽到及簽退，並於活動結束後填寫滿意度問卷，以作為後續活動規劃與品質改善之參考

八、課程內容：

▶學員請自備：薄外套或是大毛巾		
時間	課程內容	主講者
08:50-09:00	報到	實習組
09:00-09:10	致歡迎詞與課程說明	鄭靜瑜系(副)主任 蔡淑玲組長
09:10-12:00	手作香氛枕	蔡淑玲/傅郁茗老師
12:00-13:00	午餐時間	
13:00-16:00	銅鑼浴	蔡淑玲/傅郁茗老師
16:00-16:10	休息時間	
16:10-16:40	綜合交流與 Q&A	蔡淑玲/傅郁茗老師
16:40	賦歸	

九、講師介紹

傅郁茗 (Shunwa) 老師

**【現任】**

- 瞬瓦頌鉢工作室 創辦人/聲音療癒師
- 專業頌鉢、銅鑼浴及尺八禪修引導講師

**【講師簡介】**

傅郁茗老師致力於透過聲音的振動與共振，帶領參與者進入深層放鬆狀態，釋放累積的壓力並找回內心的平靜。在現代快節奏的生活中，傅老師強調「身心平衡」的重要性，其教學風格融合了東方傳統樂器（如頌鉢、銅

鑼、尺八)與現代正念實踐(Mindfulness)，創造出一種獨特的靈性探索旅程。老師在聲音療癒領域擁有豐富經驗，能精準運用不同音頻對神經系統進行調節，這對於長期處於高壓環境(如臨床護理教學)的專業人員來說，是極具修復力的療癒工具。

### 【專長領域】

- **團體銅鑼浴體驗**：利用銅鑼強大的音頻空間感，協助快速切換大腦頻率，達到深度靜心。
- **頌鉢音療應用**：運用頌鉢精準的振動，與人體水分及細胞共振，調整失序的能量頻率。
- **正念減壓引導**：透過聲音引導，學習在忙碌中如何有意識地覺察呼吸與放鬆，提升自我照護能力。