109年度高教深耕計畫 主軸三 3-4-B「飛越學海，增能學習」

辦理「我學堂」活動計畫書

1. 依據  
   教育部109年獎勵科技大學及技術學院高等教育深耕計畫。
2. 目的  
   講座以芳香療法使用為主軸並體驗香氛氣味，以工作坊形式探索氣味與壓力的關係，透過基礎芳香療法概念、精油聞香及手作沐浴鹽DIY，提高其對壓力的覺察、紓解緊張心靈，同時也能從中培養同學之間默契，使同學於課業之餘，增進身心健康，以最佳的身心狀態共同迎向新的學期。
3. 辦理單位
4. 指導單位：教育部技職司
5. 主辦單位：長庚科技大學
6. 承辦單位：教學發展與資源中心
7. 活動內容簡介
8. 活動名稱：「FUN鬆心靈 調沐浴鹽」，詳見第2頁。
9. 講座講師：黃如敏老師
10. 活動時間：109年09月21日 17:30-20:20(暫定)
11. 活動地點：圖書館 B2草創堂
12. 活動名額：30人
13. 經費來源  
    由109年度高教深耕計畫經費(案號EZRPF3K0031)支出。
14. 備註  
    活動承辦人：學務處 洪佳琳老師 連絡電話 ：03-211-8999 分機5799

Email：clhong@mail.cgust.edu.tw

「FUN鬆心靈 調沐浴鹽」

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 議程 | 主持人/主講人 |
| 17:00-17:25 | 報到 | - |
| 17:25-17:30 | 開幕致詞 | 王瑜欣 組長 |
| 17:30-18:20 | 認識香氛精油  FUN鬆心靈-脈絡按摩 | 黃如敏 老師 |
| 18:20-18:30 | 休息一下 | - |
| 18:30-20:20 | DIY精油舒壓沐浴鹽 | 黃如敏 老師 |
| 20:20-20:30 | 綜合座談 | 講者及各位學生 |
| 20:30- | 賦歸 | |