**110年度「芳香療心紓壓工作坊」活動簡章**

芳香療法（Aromatherapy），係指藉由芳香植物所萃取的精油做為媒介，以按摩、泡澡、薰香等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩壓力與強化身心靈的一種自然療法，能有效緩和焦慮與憂鬱狀態，輔助人們提升生活品質與身心健康。本研習將帶領學員認識基礎居家芳療，並透過調香體驗活動，學習調製專屬自己的緩解配方，開啟自我照顧與探索身心的感官之旅。

**★參加對象：**

本府暨所屬機關、學校、及公所人員，希望提升壓力調節及自我照護能力，藉以減少負面情緒改善生活品質者，每場次35人，2場次計70人。

**★活動時間、地點及講座：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 場次 | 時間 | 講座 | 地點 |
| 11/03（三） | 第一場次 | 9：00～12：20 | 諮商心理師 張智棻 | 本縣人力發展所203教室 |
| 11/03（三） | 第二場次 | 13：30～16：50 |

**★活動流程：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午場  時間 | 8：40～8：50 | 報到 |
| 8：50～9：00 | 員工協助方案宣導 |
| 9：00～12：20 | 基礎芳香療法介紹、認識精油香味及療效、調香體驗、自我探索與照顧 |
| 下午場  時間 | 13：10～13：20 | 報到 |
| 13：20～13：30 | 員工協助方案宣導 |
| 13：30～16：50 | 基礎芳香療法介紹、認識精油香味及療效、調香體驗、自我探索與照顧 |

**★報名方式：**

1、採線上報名，請於10月15日(五)前至報名網址

(https://forms.gle/uiHj1W8pxS75gVnk6)報名，因場地人數有限，

建議有興趣者盡速報名。

2、為求訓練成效及資源公平共享，報名時務必依實填寫壓力檢測量表，並

請勿重複報名，承辦單位將依檢測結果篩選需求程度較高者，每場最

多35位名額。

3、錄取名單於報名截止後7日內發送電子郵件通知，如錄取學員屆時無法

參訓或自願放棄，將依序遞補(未獲錄取者恕不另行通知)，請錄取學員

洽人事單位是日准予公假登記參加。

**★注意事項：**

1、為落實無紙化政策，本活動「滿意度問卷」採線上方式作業，請參加學

員攜帶智慧型手機，於課程結束前掃描QR Code，填寫後提交。

2、為配合防疫措施，請與會人員落實實名制，配合量體溫、全程佩戴口罩

及做好個人衛生管理，如有疑似發燒或呼吸道等症狀，請務必請假並

採取通報機制。

**★聯絡資訊：**

如有任何疑問，請洽人事處組織任免科李小姐(電話：05-3620123 #8364，傳真：05-3622701，E-mail：meiching@mail.cyhg.gov.tw)。

**報名連結>>** 