【107-6(B4)】多元閱讀書香校園計畫

<table>
<tr><td>孫計畫名稱</td><td colspan="3">107-6-2 藝術美學計畫</td></tr>
<tr><td>活動資訊</td><td colspan="3">本校於 107 年 10 月 26 日（五）14 時 00 分~16 時 00 分，邀請校外教師洪 oo 老師，主題「 紓壓好健康」, 地點:本校圖書館。</td></tr>
<tr><td>主辦單位</td><td colspan="3">高餐附中圖書館</td></tr>
<tr><td rowspan="2">參與人數
（單位：人）</td><td>校內教師</td><td>校外教師</td><td>校內學生</td></tr>
<tr><td>7</td><td>1</td><td>19</td></tr>
<tr><td>研習內容簡介
（50 字內）</td><td colspan="3">植物精油的特性與應用
自我放鬆方法〈毛巾操鬆筋、靜坐冥想、自我按摩等方法〉
在香氛體驗中的自我療癒與賦能</td></tr>
<tr><td>演講流程</td><td colspan="3"><table><tr><td></td><td>流程</td></tr><tr><td>14:00~14:05</td><td>簽到、開場</td></tr><tr><td>14:05~15:00(上半場)</td><td>植物精油的特性與應用</td></tr><tr><td>15:00~15:10</td><td>中場休息</td></tr><tr><td>15:10~16:00(下半場)</td><td>自我放鬆方法</td></tr><tr><td>16:00~16:05</td><td>結語、頒發感謝狀、合影</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>成果摘要</td><td colspan="3">1.透過精油的介紹，讓教師與學生能夠了解精油的知識與製作流程，對於市售精油的挑選更加清楚。
2.結合知識性(精油的認識)與體驗性(學會自我紓壓方式)，能讓學生與教師實踐在日常生活中，型朔生活美學。</td></tr>
</table>

國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校
The Affiliated Hospitality Senior High School of National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

107 學度高質優質化------活動剪影

學校： 高餐附中 **活動名稱：** 107-6-2 藝術美學計畫 「 紓壓好健康」

活動日期： 107.10.26 **活動地點：** 本校圖書館

照片說明:頒發感謝狀，講師洪慕藍老師

照片說明:精油特性介紹

國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校
The Affiliated Hospitality Senior High School of National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

107 學度高質優質化------活動剪影

學校： 高餐附中 **活動名稱：** 107-6-2 藝術美學計畫 「 紓壓好健康」

活動日期： 107.10.26 **活動地點：** 本校圖書館

照片說明:聞香時間，介紹與品味不同的精油。

照片說明:自行調配專屬於自己的精油

國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校
The Affiliated Hospitality Senior High School of National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

107 學度高質優質化------活動剪影

學校： 高餐附中 **活動名稱：** 107-6-2 藝術美學計畫 「 紓壓好健康」

活動日期： 107.10.26 **活動地點：** 本校圖書館

照片說明:搭配精油進行毛巾操

照片說明:簡易毛巾操伸展

國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校
The Affiliated Hospitality Senior High School of National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

107 學度高質優質化-----活動剪影

學校： 高餐附中 **活動名稱：** 107-6-2 藝術美學計畫 「 紓壓好健康」

活動日期： 107.10.26 **活動地點：** 本校圖書館

照片說明:靜坐冥想，學會如何自行紓壓。

照片說明:研習成品-自行調配的精油

國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校
The Affiliated Hospitality Senior High School of National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism

107 學度高質優質化-----活動剪影

學校： 高餐附中 **活動名稱：** 107-6-2 藝術美學計畫 「 紓壓好健康」

活動日期： 107.10.26 **活動地點：** 本校圖書館

照片說明:大合照

照片說明:精油知識與研習心得展示於櫥窗