【108-6(B4)】多元閱讀書香校園計畫

<table>
<tr><td>孫計畫名稱</td><td colspan="3">【108-6(B4)】藝術美學計畫</td></tr>
<tr><td>活動資訊</td><td colspan="3">於 108 年 11 月 08 日（五）09 時 00 分~11 時 00 分，邀請校外教師
洪 oo 老師，主題「自我療癒-精油研習」，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>1</td><td>7</td><td>30</td></tr>
<tr><td>研習內容簡介
（50 字內）</td><td colspan="3">教導認識精油含製作過程、特性與市面上如何挑選優質產品。學員在研習中將獲得自己調配成精油 10ml，透過精油調製與自我筋絡按摩，能協助在生活中壓力極大下與身體羸弱時，運用精油按摩協助自我修復。</td></tr>
<tr><td>演講流程</td><td colspan="3"><table><tr><th>時間</th><th>流程</th></tr><tr><td>09:00~09:05</td><td>簽到、開場、頒發感謝狀</td></tr><tr><td>09:05~10:00(上半場)</td><td>植物精油的特性與調製</td></tr><tr><td>10:00~10:05</td><td>中場休息</td></tr><tr><td>10:05~10:55(下半場)</td><td>自我放鬆方法</td></tr><tr><td>10:55~11:00</td><td>結語、合影</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>成果摘要</td><td colspan="3">滿意度調查非常滿意 100%，學員能認識精油的品項與製作流程，運用調製方法可體驗不同香味。除了介紹精油，教師還教導穴位按摩與自我情緒管理，能讓學員運用於生活上。</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

108 學度高質優質化------活動剪影

學校：高餐附中　**活動名稱**：108-6-2 藝術美學計畫-自我療癒-精油研習

活動日期：108.11.08　　活動地點：本校圖書館

照片說明:精油知識介紹

照片說明:講解精油萃煉方法。

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

108 學度高質優質化------活動剪影

學校：高餐附中　**活動名稱**：108-6-2 藝術美學計畫-自我療癒-精油研習

活動日期：108.11.08　　活動地點：本校圖書館

照片說明:講解如何調製精油。

照片說明:調配專屬自己的精油。

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

108 學度高質優質化-----活動剪影

學校：高餐附中　**活動名稱**：108-6-2 藝術美學計畫-自我療癒-精油研習

活動日期：108.11.08　　活動地點：本校圖書館

照片說明: 調配專屬自己的精油。

照片說明:運用精油自我按摩。

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

108 學度高質優質化-----活動剪影

學校：高餐附中　**活動名稱**：108-6-2 藝術美學計畫-自我療癒-精油研習

活動日期： 108.11.08　　活動地點： 本校圖書館

照片說明:自我紓壓方法練習。

照片說明:靜心冥想，沉澱心靈。

研習回饋

此研習學到了什麼

10 則回應

要怎麼使用正確的方式使用精油，還有調配精油。

學會了如何去放鬆身體和如何去調配精油，還有知道什麼時候可以滴精油什麼時候不行。

精油可以用來按摩頭皮舒緩心情等等跟各種精油的差別

一些有關植物類的特殊性質,還有製作油精的比例

各種不同種類的植物萃取精油的用處和好處，也知道精油為什麼那麼貴因為品質不同也因很難萃取因為很多原料萃取出來的精油只有一點點

學到了許多有關精油ㄉ知識 也學到了如何放鬆之類的 真的很棒呢

精油按摩.精油對人體的好處.如何製作精油.精油品種

學習到了該適時的放鬆自己，以及各種精油萃取的地方。我很喜歡今天的老師講解的非常清楚。

如何自我放鬆 然後認識精油有哪些 還有按摩放鬆

以前不懂為什麼精油那麼貴，原來是因為需要很多的材料才能萃取出一點點而已，而且還有分低、中、高揮發度的精油，以前都覺得沒什麼就只是精油而已，精油也有很多作用，可以讓人放鬆心情、穩定情緒，我覺得聽這個研習很值得！

研習的建議(或希望日後辦什麼樣的研習)

6 則回應

跟植物有關的

什麼研習都很棒

希望以後可以辦其他可以讓人放鬆忘掉煩惱的休閒類的課程因為可以有時間好好的放鬆自己

都好

我覺得整體表現的很棒。

我覺得很棒！目前想不到其他的