



## 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顧能力，藉以減少負面情緒改善生活品質者，每場次 40 人，2 場次計 80 人。

### ★活動時間及地點：

日期	場次	時間	講座	地點
12/23 (四)	第一場次	9:00~12:20	諮商心理師 張智棻	本縣人力 發展所 202 教室
12/23 (四)	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 12 月 9 日（四）前至報名網址 (<https://forms.gle/vjCpKiQszfiaxLTj9>)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 40 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。
- 4、為善用研習資源，業已參加過本研習之學員請勿再次報名，重複報名者，恕不予審核。

### ★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](mailto:meiching@mail.cyhg.gov.tw)）。

報名連結>>

