

新竹市立新科國中109學年度第2學期教師輔導知能研習實施計畫

【手作香氛心世界，體驗美感心生活—啟動自我療癒力】

一、 依據

1. 學生輔導法。
2. 本校109學年度輔導工作計畫。

二、 目的

1. 透過講師解說與引領，了解自我情緒、辨識與情緒心理和身體間之關聯性。
2. 透過討論與分享，探索自己的身心狀態，學習自我照顧與放鬆紓壓方式。
3. 透過簡單易學擴香石製作，運用芳香療法，以達紓壓、情緒放鬆之功效，並探索個人內在、獲得心靈的和諧與寧靜，進而增進教師教學輔導效能與強化家長親職動力。
4. 透過本研習活動，提升校內教師一級輔導之輔導教學效能。

三、 主辦單位：新竹市立新科國民中學

四、 參加對象：本校教職員工與109學年度在籍學生家長

五、 研習活動日期：110年06月03日(星期四)下午13：00～16：00

六、 研習地點：新科國中迎曦樓一樓閱覽室

七、 講師：新竹市學生輔導諮商中心駐民富國小林盈均社工師

八、 研習課程內容：如後附課程表

九、 報名方式：自即日起110年05月14日(五)止(參加人數限20人為限)。

(一)教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名。

(二)公務人員請於「公務人員終身學習網」報名。

十、 本場次活動之講師鐘點費用由校內幼兒園業務經費支應。

十一、 本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市立新科國中109學年度第2學期教師輔導知能研習實施計畫

【手作香氛心世界，體驗美感心生活—啟動自我療癒力】

研習課程表

日期：110年06月03日(星期四) 下午13：00～16：00 研習地點：新科國中迎曦樓一樓閱覽室		
時間	實施內容	講座
13:00-13:30	輔導知能宣導	輔導主任 林筱芬
13:30-15:50	1. 從認識自己到自我療癒 從芳香到心靈的平靜與美好 2. 擴香石DIY實作	林盈均老師
15:50-16:00	場地整理、賦歸	