

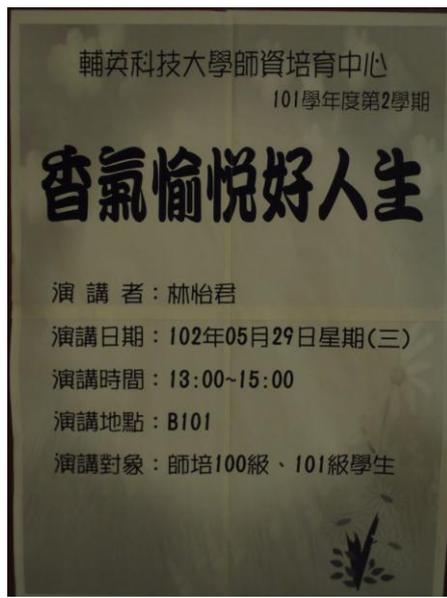
輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		香氛愉悅好人生														活動時間		102. 05. 29											
承辦單位		師資培育中心														活動地點		B101											
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22602														支出金額		補助款：3,200 元											
		<input type="checkbox"/> 其他來源：																配合款：											
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	人管學院	資管系	休閒遊憩學程	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學業	師資培育中心	校外人士	合計	
教師																										1			
學生																											20		
幹部																											0		
合計																													
活動內容	<p>一、芳香療法—植物精油（精質）。</p> <p>二、健康三角模式。</p> <p>三、嗅吸植物精油的好處。</p>																												
講座簡介	姓名：林怡君														現職：森林國際有限公司-專任講師														
	學歷：聖德基督學院 外文系 畢、美國 George Fox University 文史相關學系 畢																												
	<p>經歷：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、澳洲春天芳香健康集團專任芳療講師。 2、澳洲春天芳香健康集團在台翻譯講師。 3、高雄職訓局特約芳香療法講師。 4、新竹職訓局特約芳香療法講師。 5、新竹中國科技大學芳香療法國級證照教師。 6、高雄義守大學推廣教育芳香療法課程講師。 7、台南敏惠護專專題演講特聘講師。 8、高雄文藻外語學院心理輔導中心講座講師。 9、輔英科技大學健康美容學位學程業界協同講師。 10、澳洲今日芳香療法期刊國際中文版翻譯。 11、森新國際有限公司專任講師。 																												
活動感言	<p>「植物形成記憶的連結，並給我們充滿希望和慰藉的啟示；那些對它們沉默請求無動於衷的人，心腸一定很硬；因為儘管不具語言，植物告訴我們：生生不息的力量讓敗壞的偉大塵土動了起來。」—藝術史學家Christopher Woodward〈人在廢墟〉</p>																												

具體成果	<p>一、芳香療法—植物精油（精質）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、薰衣草<i>Lavandula angustifolia</i> 培養你自己和你的環境，遠離阻礙自己的事物，創造屬於自己的“保護空間”。獲得所需的庇護所吧！ 2、葡萄柚<i>Citrus paradisi</i> 停止感沮喪與苦惱，集中於人生的積極面。像情緒的淨化器，釋放缺乏自信與挫折感，趕走那些負面的心緒，使我們重回孩子般的快樂。 3、天竺葵<i>Pelargonium graveolens</i> 針對完美主義者或工作狂，排除掉很多你認為“應該”做的事，而做你真正想做的事。 4、迷迭香<i>Rosmarinus officinalis</i> 精神上獲得喜悅，援引自信獲得到創造的能量而變成行動。 相信自己，探索創造部分並解放在生活中拘束的自己。 5、雪松<i>Cedrus atlantica</i> 提供意志力、集中力、穩定性與耐力，繼續向前邁進。 你是唯一的控制者，所以啟發你的勇氣並回復你擁有的控制力，對你自己的人生負起責任吧！ <p>二、健康三角模式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、情緒狀態。 2、態度與信念。 3、生理的/環境。 <p>三、嗅吸植物精油的好處：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、情緒可以被鎮靜、舒緩或提振。 2、恢復身體至平衡狀態。 3、操縱消費。 4、幫助學習和工作效率。 5、增進兩性關係。 6、提升睡眠品質。 7、讓孩子更快樂。
檢討建議	<p>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</p> <p>此學輔讓學習到專業課程外的新知識，芳香療法以香氣、氣味來安定人心，保護作用，獲得勇氣…等等。可以將此課程所學習到的方式，運用到幼童身上以安定幼童身心靈。</p>

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



海報簡介



主任介紹講者



芳香穴位按摩手法



有獎徵答