

臺北市文山區志清國民小學 106 學年度親職教育研習活動通知

親愛的家長夥伴大家好：

輔導室於本學期辦理親職教育工作坊家長紓壓團體-精油芳香舒壓按摩，運用植物精油芳療及按摩技巧，增進生理、心理及情緒健康，同時藉由舒壓按摩與芳療互動式課程，舒緩壓力、減低焦慮，期待與您一起學習。

活動場次表

	活動項目	活動內容	活動日期	活動地點	對象
一	親職教育工作坊 家長紓壓團體- 精油芳香 舒壓按摩 1	第一次課程 芳香好舒壓-肩頸按摩篇 內容含芳香療法基本概念、 介紹 4-5 種常用精油、 調配及按摩示範、學員練習	106 年 11 月 9 日(四) 晚上 18:30~21:30	會議室	全校家長
二	親職教育工作坊 家長紓壓團體- 精油芳香 舒壓按摩 2	第二次課程 芳香好舒壓-香氣放鬆篇 香氣對身心放鬆的作用機制、 4-5 種常用精油介紹、 使用方法及調配示範	106 年 11 月 21 日(二) 下午 13:30~16:30	會議室	全校家長

志清國民小學 106 學年度親職教育研習活動報名表

學生 班級	年 班	學生 姓名	
聯絡 電話		家長 姓名	
參加 場次	第一場	<input type="checkbox"/> 106.11.09 (四) 晚上 18:30~21:30 準時出席 <input type="checkbox"/> 不克出席	
	第二場	<input type="checkbox"/> 106.11.21 (二) 下午 13:30~16:30 準時出席 <input type="checkbox"/> 不克出席	

請於 106 年 11 月 6 日 (星期一) 前交回各班，請導師轉交回輔導室。

