



【大豆蠟燭 X 精油純露】正念芳療覺察工作坊招生簡章



<p>課程特色：</p>	<p>本工作坊將「正念減壓」、「芳香療法」結合，並帶您完成「乳香沒藥藥草大豆蠟燭」、「精油上師純露」兩款手作。正念芳療不是宗教，是腦科學，能夠讓大腦真正休息、調節情緒。課程中教大家製作乳香沒藥藥草植萃大豆蠟燭、精油上師淨化防護純露噴霧，並引導學員帶著正念透過芳療自我覺察、在藥草大豆蠟燭的香氣及溫暖火光引導中，與植物精油上師多種寧靜精油的融合下，幫助我們身心走向更圓融的情境，即使課後回到日常生活中，也能時刻保持著寧靜心情，溫柔的對待自己與他人！</p> <p>本課程透過工作坊的模式引導您認識正念芳療的概念與生活應用，社會大眾參與能享受一趟自我療癒之旅，放鬆洗滌自我身心；學校教師參與後可規劃結合素養導向課程，使學生於生活情境中，了解大豆蠟燭及精油純露的製作方式，亦可運用於學生課外社團活動中，提供多元、適切、有效的教學環境，提升學生之學習成效。</p>
<p>招生對象：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欲規劃設計素養導向課程之各級學校教師、補習班或安親班教師。 2. 對正念芳療與大豆蠟燭、精油純露製作有興趣者。 3. 欲抒壓靜心及調整情緒者。
<p>招生名額：</p>	<p>10-15名，額滿截止。(公務員及教師可登錄研習時數)</p>
<p>課程時間：</p>	<p>2023年02月12日(星期日) 09:00-17:00(合計7小時)</p>
<p>上課地點：</p>	<p>國立彰化師範大學教學大樓 T509教室</p>
<p>課程費用：</p>	<p>新台幣4,200元/人(含材料費)01/12前報名或雙人同行享優惠價\$3,600元/人</p>
<p>報名步驟：</p>	<p>線上報名，請至本校進修學院報名管理系統報名。如第一次報名，請先申請帳號。https://aps.ncue.edu.tw/cee/index.php即日起受理報名至額滿為止。</p>
<p>繳費方式：</p>	<p>承辦單位於開課前統一以 E-Mail 寄送繳費單通知繳款作業。請依繳費期限內下載列印，並於全國各地郵局、ATM 轉帳、四大超商等管道完成課程費用繳交，方完成報名手續。</p>
<p>退費方式：</p>	<p>學員完成報名繳費後，因故申請退費，應依下列方式辦理：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日起算未逾總時數三分之一申請退費者，退還已繳學費之1/2。開班上課時間已逾總時數三分之一始申請退費者，不予退還。 (二) 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。 (三) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。
<p>注意事項：</p>	<ol style="list-style-type: none"> (一) 學員請著輕便服裝上課，請勿穿著拖鞋以避免活動進行時受傷。 (二) 本班為非學分班，出席課程達2/3(含)者，頒發推廣教育研習證書。 (三) 錄取之學員一律不得辦理保留資格。 (四) 每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，學員所繳報名費無息退還，不得異議。 (五) 如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項，將與學員商議擇期補課。 (六) 本校保有最終修改此招生簡章權利。 <p>本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。</p>
<p>聯絡方式：</p>	<p>國立彰化師範大學進修學院 住址：500彰化市進德路一號 教學大樓6F 電話：(04) 723-2105分機5463 陳小姐</p>



	E-mail : chunen@cc.ncue.edu.tw
其他：	如有未盡事宜依本校進修學院網站公告為準
課程與師資	詳下表

單元	課程大綱	時數	授課老師
單元一：認識芳療基礎	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 何謂正念？正念的八種心態 ✓ 正念如何影響腦部及免疫系統的壓力反應 ✓ STOP 正念念頭和情緒的覺察 ✓ 解析精油上師：樹脂、木質類等精油 ✓ <u>手作時間：乳香沒藥藥草大豆蠟燭</u> ✓ 大豆蠟的種類品牌及差異 ✓ 蠟燭燃燒原理及不同燭芯的特質 ✓ 怎樣搭配燭芯才不會造成蠟燭產生隧道現象 ✓ 蠟燭製作時需要注意的入模溫度與事項 ✓ 基本調香概念 (天然精油的種類及調香前中後的運用) ✓ 蠟燭燃燒技巧 	3.5	講師：卓瑪(王秀菊) 資歷： 卓瑪愛象手工皂坊負責人 證照： ☆蘇格蘭芳療藝術皂認證 ☆英國巴哈花精證書 ☆美國 NAHA 國家整體芳療師芳療協會高階認證 ☆美國 INHA 國際自然療法師芳療認證 ☆IFPA 國際認證氣卦脈輪、靈氣初階
單元二：芳療進階應用	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>手作時間：精油上師純露</u> ✓ 抗菌、呼吸道精油與5分鐘正念呼吸及行禪 ✓ 活化大腦提升專注力精油與正念身體覺受(身體掃描) ✓ 正念吹蠟燭與副交感神經 ✓ 在強烈情緒中如何活用寧靜精油安住在正念中 ✓ 心輪精油與慈心觀 ✓ 五感覺察「結合與抽離」快速全身掃描反轉焦慮 	3.5	

※課程使用原料說明：

課程中教學及手作使用澳洲有機認證進口精油 LORIEN VANA，經 GCMS 檢測品質合乎標準。調香課程中採用澳洲進口 ND、ABP 精油，不添加人工香精。

※每位學生可帶回：

✓完整講義乙份 ✓精油上師純露100ml ✓乳香沒藥藥草植萃大豆蠟燭80g

