崑山科技大學學務處舉辦活動資料建檔表

承辦單位	特殊教育組
活動名稱	108 學年度第 1 學期「紓壓暨第二專長培訓班系列活動~放鬆加點油」
活動目的	講師說明提供參與者初步認識了解如何運用精油,同時帶領參與者感受身體緊繃壓力之處,學習以精油輔助達到舒壓效果;透過經由小物的製作,提供參與者在課程結束後仍可延伸課程的舒壓精神。
舉辦日期	108 年 10 月 16 日(星期三)14 時 20 分至 16 時 20 分。
舉辦地點	教學大樓 3 樓 T0308 教室
活動負責人	陳依君

活 動 內 容 紀 錄 摘 要

講師提前到場確認材料，請工作人員先協助組裝噴瓶、分裝酒精。

同學多半依照活動時間準時前來，少數一兩位同學遲到，有兩位同學無故未到。講師的簡報透過一天生活作息會碰到的狀況來帶入精油使用的時機，同學們多安靜聆聽；除了傳遞精油讓同學們體驗香氣外，講師透過實際自然素材也讓同學們感受提煉成精油前的素材原貌。

成品製作過程因為精油是以剛好的數量採買，學生可能多加幾滴造成後面同學不夠使用，也因精油種類配合講師課程規劃，香氣種類少，同學們僅能按指示步驟完成。

課程結束後，同學們對於能帶回三種不同成品覺得收穫滿多，希望下次能再辦理更多精油選擇的活動。

<續下頁>

活　動　照　片

活動海報

學生參與狀況

講師將精油使用融入一天生活

講師分享精油功效

講師說明、同學製作

同學們自製精油小物