

# 真理大學【微課程】 | 精油實作工作坊

申請人	蔡淳淳	職稱	副教授	系所	觀光數位知識學系
微課程名稱	精油實作工作坊				
微課程類別 (請至多勾選一項)	<input type="checkbox"/> 人文素養 <input type="checkbox"/> 自然素養 <input type="checkbox"/> 社會素養 <input checked="" type="checkbox"/> 生活素養				
微課程方式	<input type="checkbox"/> 演講講座 <input checked="" type="checkbox"/> 實作工作坊 <input checked="" type="checkbox"/> 實作研習 <input type="checkbox"/> 數位學習(如遠距、磨課師)				
	<input type="checkbox"/> 其他：				
學習目標 (預期學習成效) *至少 500 字	<p>現代生活的緊張步調，或是對生活目標的茫然，無形中會產生壓力，或日常莫名的壓力，這些壓力都會影響到每個人的情緒，因情緒所引起的生理品質下降已經成為一個警訊，當內在情緒失衡的時候，伴隨著的就是產生或累積憂鬱、沮喪等負面能量，藉由精油產品的使用，可逐漸進行情緒、心靈的療癒修復，便能夠舒緩壓力累積對身體造成的負擔，如果可以在平日的例行動作中，同步的加入療癒元素，就能夠在不知不覺當中，讓身體與心理逐漸回復平衡。</p> <p>本系列工作坊規劃將進行三次實作課程，首先將教導學員認識精油的基礎知識，說明調油所需要知道的注意事項與準備的工作，學員就可以依照自己身心狀況所需，調製專屬於個人的精油產品。接著將教導放鬆與緊實的按摩手法，搭配適用的精油，設計針對舒緩頭部因累積的壓力所造成的緊繃的按摩方式，透過課堂上觀摩老師的手技，以及實際練習學習按摩的手法。最後學習腿部淋巴循環，認識消水腫的穴位，配合適當精油與按摩方式，藉此改善因為久坐或運動量不夠，所造成的下肢循環不良現象。</p> <p>經由在課堂上所學到的舒緩壓力、促進循環的按摩手技，再加上精油的天然植物精華，就能輕鬆的進行日常保養。掌握這套自我保養的方法，除了讓自己煥然一新之外，還能幫助家人與親友，調適壓力，改善低落的情緒現象，增進良好關係。學員可以在課堂中實際練習與操作精油產品調製，於按摩手技練習時使用，並提供學員精油產品調製相關資訊的諮詢與協助。</p>				
活動日期	主題	課程方式/活動學習內容		授課教師	授課時數
5/10 13:20~15:05 (6、7 節次)	調製屬於你的油	帶您進入精油的世界，認識什麼是精油？要如何調油？事先該做的準備有哪些？以及針對各個對象計算不同的安全劑量。		鄭竹祐	2
5/24 13:20~15:05 (6、7 節次)	頭部放鬆課程	如何用芳香療法來養生保健？認識鬆筋暖肌、促進血液循環的精油與植物油。經由實際的按摩手法練習，了解正確的按摩部位與手技，達到頭部放鬆的效果。		鄭竹祐	2
5/31 13:20~15:05 (6、7 節次)	下肢循環課程	學習腿部淋巴循環與消水腫穴位，選用適用的精油，搭配適當的按摩方式與按壓力道，改善久坐與運動量不足所造成的下肢循環不良現象。		鄭竹祐	2
總計					6
選課人數	25 人		活動地點	512 教室	