

國立斗六高級家事商業職業學校 113 學年度第二學期

均質化建構社區「樂齡療癒社群」研習計畫

一、研習目的

辦理樂齡療癒研習，提升本區鄰近國高中師生對高齡課程的接觸與體驗。

二、研習內容及參加人員：包含「樂齡園藝」、「樂齡音療」、「樂齡芳療」、「樂齡食堂」，參加對象為本科教職員工生及雲三區鄰近合作國高中教師。

三、報名方式：報名請填寫線上報名表單，請注意研習報名截止日期，錄取以 email 通知。

四、研習師資：幼保科教師、臨床芳療講師陳睿羚、高雄張老師中心臨床心理師陳永宏、社團法人台灣多元照顧專業發展協會秘書長何佳樺、愛思家樂健康廚房負責人兼主廚姚順發。

五、研習地點：斗六家商 創客教室、餐點教室、社群教室、幼兒教具室。

六、經費使用：以分組教學材料費每人 200 元*80 人(20 人*4 場)、研習及工作人員膳費，由 113 均質化計畫支應。

七、研習內容：

芳療守護銀髮樂活人生			
活動時間	114 年 4 月 16 日(三)9:00-12:00 共 3 小時		
活動講師	臨床芳療講師陳睿羚		
活動地點	斗六家商綜合大樓-創客教室	活動人數	20 人為限
活動內容	精油對身體有何益處？ 如何在生活中運用精油來放鬆？ 學習帶領青少年認識精油如何放鬆、舒緩、調節身體與情緒 來參加陳睿羚老師的芳療研習，更加認識精油的世界 報名網誌：https://forms.gle/gRVk2e3dJV69KsJa9 報名截止：114.4.7(一) 講師資訊↓ http://www.latifa.com.tw/teacher/view/id/3/language/zh_tw.html https://www.facebook.com/rosalyn.com.tw		



樂齡音樂療法-樂齡音悅			
活動時間	114 年 4 月 16 日(三)13:00-16:00 共 3 小時		
活動講師	高雄張老師中心臨床心理師陳永宏		
活動地點	斗六家商幼保大樓-幼兒教具室	活動人數	20 人為限
活動內容	心跳是人類感知到第一個節奏，打從胎兒時期，就聽著母親的心跳聲成長，透過簡單有趣的節奏，使能量完全投入其中，手的敲擊會協助內在清理，鼓聲振動可協助內心敞開，體驗自我逐漸消失於其中，融入於動態整體共振之中。伴隨源自宇宙之音-銅鑼整體共振，沉浸在喜馬拉雅頌鉢所創造的能量空間，帶領您進入療癒、淨化、揚昇之旅。 報名網誌：https://forms.gle/iTNXDqFXW39BKMnL9 報名截止：114.4.7(一) 講師資訊↓ https://www.facebook.com/MBSHstudio		



療癒綠手指：樂齡園藝與生態瓶創作			
活動時間	114 年 6 月 11 日(三)9:00-12:00 共 3 小時		
活動講師	社團法人台灣多元照顧專業發展協會秘書長何佳樺		
活動地點	斗六家商行政大樓-社群教室	活動人數	20 人為限
活動內容	在玻璃瓶中打造專屬的小小綠洲，透過園藝療法感受植物的生命力與療癒能量。這堂課將帶領樂齡學員動手製作植物生態瓶，體驗園藝的樂趣，同時提升專注力與放鬆身心，讓綠意成為生活中的療癒夥伴！ (圖為參考) 報名網誌：https://forms.gle/7EqEZvxNHcxTXmNP9 報名截止：114.5.30(一) 講師資訊↓ https://www.facebook.com/TMPDA.taiwan/		



樂齡食光：美味養生餐桌			
活動時間	114 年 6 月 11 日(三)13:00-16:00 共 3 小時		
活動講師	愛思家樂健康廚房負責人兼主廚姚順發		
活動地點	斗六家商幼保大樓-餐點教室	活動人數	20 人為限
活動內容	透過簡單易學的料理，享受健康與美味並存的飲食樂趣！本課程結合養生觀念與實作，帶領樂齡學員動手製作營養均衡的佳餚，提升飲食品質，促進身心健康。在輕鬆愉快的氛圍中，一起探索美食的療癒力量，讓每一餐都成為樂活時光！ ◆ 香草雙瓜燴三鮮 / 麻香蛋包飯 報名網誌：https://forms.gle/GEjhVuKum3QUQgHd7 報名截止：114.5.30(一) 講師資訊↓ https://www.facebook.com/asgardr520/?locale=zh_TW		



芳療守護銀髮樂活人生↓	樂齡音樂療法-樂齡音悅↓
	
療癒綠手指：樂齡園藝與生態瓶創作	樂齡食光：美味養生餐桌
	

研習活動有疑問或是問題請找「斗六家商教務處-蘇家君老師」

聯絡方式：05-5322147 #4803 信箱：t1106@tlhc.ylc.edu.tw