「國立臺南大學高等教育深耕計畫」
重要活動與特色文稿/成果報告

子計畫編號及名稱：F-2 跨域四創、就業在望　　填表日期：113 年 08 月 22 日

<table>
<tr><th colspan="3">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="3">活動名稱：精油芳療紓壓</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動時間：113 年 08 月 22 日</td><td>活動地點：思源樓二樓-M217 室</td></tr>
<tr><td colspan="3">參與人數：教師：___1___人、學生：_____人、行政人員：_____人、校外：___11___人</td></tr>
<tr><td>培育能力</td><td colspan="2">校核心能力：□道德力 □自學力 ■創造力 □溝通力 □就業力
深耕幸福力：■正向(P) □投入(E) □關係(R) □意義(M) □成就感(A)
深耕恆毅力：■綠色永續(Green life) □韌性組織(Resilience)
□全面共融(Inclusion) □團隊合作(Teamwork)
說明：
創造力：程設計中的香氛配方調製環節，鼓勵學員發揮創意，設計出獨特且個性化的芳療產品。
正向：課程通過正念減壓練習，幫助學員培養積極的心態和正向情緒。
綠色永續：課程中使用天然精油和可持續材料，並強調綠色生活的理念，提升學員對環保的認識。</td></tr>
<tr><td>符應 SDGs 目標
(可複選)</td><td>□SDG1 消除貧窮
□SDG2 消除飢餓
■SDG3 良好健康和福祉
■SDG4 優質教育
□SDG5 性別平等
□SDG6 潔淨水與衛生
□SDG7 可負擔的潔淨能源
□SDG8 尊嚴就業與經濟發展
□SDG9 產業創新與基礎設施</td><td>□SDG10 減少不平等
□SDG11 永續城市與社區
□SDG12 負責任的消費與生產
□SDG13 氣候行動
□SDG14 水下生命
□SDG15 陸域生命
□SDG16 和平正義與有力的制度
□SDG17 夥伴關係</td></tr>
<tr><td>活動概述</td><td colspan="2">一、活動目標：
1. 幫助學員在日常生活中更好地管理壓力，通過結合心理學和芳療學的知識，提升身心放鬆的效果，增進對自我心理健康的關注。
2. 學員將學會如何運用精油芳療技術來進行自我紓壓，並通過創意性的探索和正念減壓練習，提升應對壓力和挑戰的能力。

二、流程規劃：
13:30~14:00 簽到
14:00~17:00 授課

三、活動準備：
1.製作宣傳海報
2.文案發想
3.社交平台發文。</td></tr>
</table>

活動成果	一、目標達成情形 學生不僅對精油的基本原理有了深入了解，還學習了如何通過芳療技術來進行身心紓壓。在實作過程中，學生掌握了如何正確選用精油，並了解了每種精油的特性及其應用場景。活動後，學員對心理健康的重視度顯著提升，並能夠將所學應用於日常生活中，實現身心的全面放鬆。 二、創新與特色之處 課程將心理學和芳療學相結合，創新性地引入正念減壓練習，讓學生在芳療中體驗到更加全面的身心調節效果。此外，學生可以根據個人的情緒和需求調配專屬的香氛配方，從香氣到應用方式，充分展現個人風格與創意。 三、學生習得成效 學生通過實踐掌握了精油芳療的基本技術，能夠獨立完成香氛配方的調製和應用。課程結束後，學員能夠在家中或工作環境中使用精油來進行自我紓壓，提升生活品質。同時，部分學員展示了創新能力，能夠根據不同情境調配出適合的香氛，進一步加強了應對壓力和挑戰的能力。
活動檢討建議	課程時間若再增加可以在正念練習部分多加練習。

相關照片與說明



說明： 講解精油的特性



說明：準備材料給學員進行嗅覺體驗

	
說明：學員嗅覺體驗跟老師分享感受	說明：記錄下每個精油的氣味
	
說明：學員調配屬於自己的精油	說明：老師與學員合照

執行成果相關附件

☐活動議程 ☐活動海報 ☐活動簽到單 ☐活動問卷結果分析(必要)

☐學生學習心得 ☐質性回饋建議 ☐其他____