

「彰化縣勞工紓壓保健計畫」課程表

項次	日期	時間	課程名稱	課程大綱	講師	地點
1	7/4 週六	13:00~16:00	親子手作紓壓	維多利亞花園香氛擴香石製作： (石膏磚調製要點、香氛搭配、調色與乾燥花搭配運用) 1. 講師說明與操作 PPT 講解 2. 實作：學員依照 PPT 講解內容獨立操作(含清潔收拾器具器材) 3. 成品驗收	黃芷羚 老師	彰化夢想館 彰化市金馬路三段 656 號 4 樓
2	7/4 週六	9:00~ 12:00	藝術蠟燭 DIY	創意仿真蠟燭製作：甜點-蜜糖花塔蛋糕(石蠟運用與玫瑰花捏塑) 1. 講師說明與操作 PPT 講解 2. 實作：學員依照 PPT 講解內容獨立操作(含清潔收拾器具器材) 3. 成品驗收	黃芷羚 老師	彰化夢想館 彰化市金馬路三段 656 號 4 樓
3	7/11 週六	9:00~ 12:00	長輩居家照顧技巧	1. 常見居家照護技巧介紹 2. 居家照護技巧實務操作	胡玲珠 老師	三義社區活動中心 彰化縣員林市三義 里員鹿路 245 巷 112 號
4	7/11 週六	13:00~16:00	預防及延緩老化	1. 什麼是健康老化 2. 如何健康老化 3. 介紹高齡者健康生活型態	胡玲珠 老師	三義社區活動中心 彰化縣員林市三義 里員鹿路 245 巷 112 號
5	7/18 週六	09:00~12:00	居家淋巴紓壓按摩	1. 淋巴系統認識 2. 淋巴系統與身體排毒途徑 3. 淋巴系統手按摩技術操作	陳麗文 老師	彰化縣農會 彰化縣彰化市中山 路二段 349 號 14 樓

6	7/25 週六	9:00~ 12:00	青少年身心健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗式活動合作性雜耍 2. 體驗式活動慣例表 3. 透過製作的慣例表來看需要的執行 4. 提前告知—正面語言 5. 教孩子生活技能的步驟 6. 時間管理 7. 花時間訓練 8. 微習慣養成 9. 行為背後的密碼 	王婕馨 老師	三義社區活動中心 彰化縣員林市三義 里員鹿路 245 巷 112 號
7	8/1 週 六	9:00~12:00	惹花拈草—胸花、 手腕花	<ol style="list-style-type: none"> 1. 花卉特性認識 2. 作品構圖 3. 實作 	臧素娟 老師	大明里社區活動中 心彰化縣員林市大 饒路 803 巷 21 號
8	8/1 週六	13:00~16:00	香皂花束製作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 材料認識 2. 花束教學 3. 實做 	臧素娟 老師	大明里社區活動中 心 彰化縣員林市大饒 路 803 巷 21 號
9	8/15 週六	9:00~ 12:00	肌力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌肉力養成 2. 肌力不足的影響 3. 肌力健康操 	胡玲珠 老師	鹿港文創會館 彰化縣鹿港鎮中正 路 588 號
10	8/15 週六	13:00~16:00	健康飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每日飲食指南 2. 人體所需營養素 3. 低醣飲食認識 	胡玲珠 老師	鹿港文創會館 彰化縣鹿港鎮中正 路 588 號
11	8/29 週六	9:00~ 12:00	食農教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食農教育緣起 2. 低碳飲食 3. 均衡飲食 	彭田老 師	中華多元技藝推廣 協會彰化市西興東 路 125 號(暫定)
12	8/29 週六	13:00~16:00	健康飲食實作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康飲食介紹-我的餐盤，健康吃 2. 實作一：豆魚蛋肉類篇-黃豆山藥紅燒肉 3. 實作二：蔬菜篇-當季家常蔬菜料理 	彭田老 師	中華多元技藝推廣 協會 彰化市西興東路 125 號(暫定)
13	9/5 週六	9:00~ 12:00	精油芳療日常運用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精油介紹、試聞(居家常用精油) 2. 精油的運用方法 3. 現場實際調油 4. 自我簡易舒壓按摩 	黃馨儀 老師	二林鎮立圖書館 彰化縣二林鎮斗苑 路四段 626 號

14	9/5 週六	13:00~16:00	時間管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現況時間運用自我盤點 2. 從時間管理到工作管理 3. 工作規劃 4. 整體工作藍圖建立 5. 瑣碎事項管理 6. 執行追蹤 	潘熙明 老師	二林鎮立圖書館 彰化縣二林鎮斗苑 路四段 626 號
15	9/19 週六	9:00~ 12:00	勞工情緒減壓-排 解情緒大絕招	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒失控的結果 2. 情緒失控是如何發生的- 覺察身體反應 3. 情緒是能量，沒有好壞， 在低能量的時候，如何照顧 好自己？ 4. 調節方法練習：深呼吸/ 數數/運動 5. 遊戲方法調節：撞牆/枕 頭大戰/畫畫 	王婕馨 老師	二林鎮立圖書館 彰化縣二林鎮斗苑 路四段 626 號
16	9/19 週六	13:00~16:00	動態課程-身體腦 袋動次動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拍拍打打你我他 2. 認識身體組成 3. 肌肉養成 4. 自我催眠 5. 歡樂廣場舞 6. 爆汗拳擊 7. 紓緩心靈瑜珈操 	張瓊文 老師	二林鎮立圖書館 彰化縣二林鎮斗苑 路四段 626 號
17	10/17 週六	9:00~ 12:00	職場人際	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人際關係導論 2. 人際知覺與影響 3. 傾聽、同理心與非語言訊 息 4. 人際疏離與親密 5. 同儕與小團體互動 6. 人際衝突 	潘熙明 老師	鹿港文創會館 彰化縣鹿港鎮中正 路 586 號
18	10/17 週六	13:00~16:00	親子成長紓壓-愛 在親子間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培育植物 2. 專注優點的影像力 3. 了解情緒 4. 共創有意義的情緒緩解 區域 5. 轉轉輪找出解決問題的 方法 6. 究竟是贏了孩子還是贏 得孩子 7. 接納情緒、看到需要、表 達自我 8. 愛是必然的嗎？ 	王婕馨 老師	鹿港文創會館 彰化縣鹿港鎮中正 路 587 號

19	10/24 週六	9:00~ 12:00	經絡調理基本手法 與認識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本經絡認識 2. 經絡調理工具介紹 3. 基本手法介紹與操作 	曾珮盈 老師	鹿港文創會館 彰化縣鹿港鎮中正 路 588 號
20	10/24 週六	13:00~16:00	日常紓壓經絡調理 保健技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 頭、手部經絡認識 2. 頭部經絡調理基本手法 操作 3. 手部經絡調理基本手法 操作 	曾珮盈 老師	鹿港文創會館 彰化縣鹿港鎮中正 路 589 號