

臺中市太平區東汴國民小學 115 年度家庭教育活動計畫

一、計畫名稱

115 年度家庭教育親子講座－從家庭教育出發：情緒精油的應用

二、依據

- (一) 家庭教育法暨家庭教育法施行細則。
 - (二) 教育部推展家庭教育實施計畫。
 - (三) 臺中市政府教育局推動家庭教育相關計畫。
 - (四) 本校 115 年度家庭教育實施計畫。
-

三、計畫目的

- 一、增進家長及學生對情緒管理與心理健康之認識。
 - 二、透過精油芳療課程學習簡易舒壓與情緒調適技巧。
 - 三、促進親子共同學習與互動，增進家庭成員情感交流。
 - 四、提升家長正向教養與家庭支持能力，營造和諧家庭氛圍。
 - 五、落實家庭教育理念，強化家庭教育功能與親職教育知能。
-

四、辦理單位

(一) 指導單位

臺中市政府教育局

(二) 主辦單位

臺中市太平區東汴國民小學

(三) 承辦單位

本校輔導室

五、實施對象

本校學生及家長，預計 40 人。

六、活動時間

115 年 5 月 23 日（星期六）上午 9 時 00 分至 12 時 00 分

七、活動地點

東汴國民小學學府藝廊（或視聽教室）

八、講師介紹

講師：朱湘縈老師

專長：精油芳療、情緒舒壓應用、親子芳療教育

朱湘縈老師長期投入芳香療法推廣與身心健康教育工作，擅長以天然植物精油協助個人進行情緒調節與壓力舒緩。透過生活化的教學方式，引導家長與孩子認識精油特性、安全使用原則及居家應用技巧，協助家庭建立正向且健康的情緒照顧模式。

九、課程內容

課程主題

情緒精油的應用—家長與孩子學習如何簡易運用精油照顧情緒與減壓

時間	節次	課程內容
09:00—09:40	第 1 節	基礎精油芳療：認識精油來源、種類與安全使用原則
09:40—09:50	休息	茶敘交流
09:50—10:30	第 2 節	情緒精油應用：舒壓、放鬆與情緒調節精油介紹
10:30—10:40	休息	茶敘交流
10:40—11:20	第 3 節	調油 DIY (1)：舒壓精油調製實作

時間	節次	課程內容
11:20-11:30	休息	材料整理
11:30-12:00	第 4 節	調油 DIY (2)：親子共同創作與成果分享
12:00	賦歸	活動結束

十、實施方式

- (一) 聘請專業芳療講師進行專題講座。
 - (二) 透過簡報解說、案例分享及實際操作，引導家長與學生認識情緒照顧的重要性。
 - (三) 安排親子共同參與精油調製體驗活動，增進家庭互動與合作學習。
 - (四) 藉由成果分享與交流，建立家庭情緒支持與正向溝通能力。
-

十一、與家庭教育之關聯性

家庭是孩子情緒發展與人格養成的重要場域，家長更是孩子情緒教育的第一位老師。本活動透過情緒精油應用課程，協助家長與孩子認識自身情緒狀態，學習運用天然精油舒緩壓力與穩定情緒的方法，並在親子共同學習與實作過程中增進互動品質。

本活動符合家庭教育法所推動之家庭教育內涵：

1. **親職教育**：增進家長情緒陪伴與正向教養知能。
 2. **家人關係與互動**：促進親子溝通與情感交流。
 3. **家庭生活管理**：學習壓力調適與身心照顧技巧。
 4. **家庭資源管理**：善用天然資源提升家庭健康生活品質。
-

十二、預期效益

- 一、提升家長及學生情緒覺察與情緒管理能力。
 - 二、增進親子共同學習經驗與家庭凝聚力。
 - 三、學習居家可運用之精油舒壓方法。
 - 四、建立正向家庭互動模式與支持系統。
 - 五、提升家庭教育活動參與率與家長親職教育知能。
-

十三、經費來源

由教育部及臺中市政府教育局家庭教育相關補助經費支應，不足部分由本校相關經費支應。

十四、活動成果評估

- (一) 參與人數統計。
 - (二) 活動滿意度問卷調查。
 - (三) 親子DIY作品成果展示。
 - (四) 活動照片與成果紀錄。
 - (五) 家長回饋意見蒐集與分析。
-