同學，你好！

恭喜通過「優遊臺中學跨校選修課程 - 芳香紓壓課程」審核，本課程將於115/11/21(六)舉辦，課程相關資訊請參閱下表並附上臨時停車證供當日入校停車使用，謝謝！

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td>弘光科技大學</td></tr>
<tr><td>聯繫人電話</td><td>04-26318652 分機 3001</td></tr>
<tr><td>聯繫人信箱</td><td>connie20724@hk.edu.tw</td></tr>
<tr><td>課程名稱</td><td>芳香紓壓課程</td></tr>
<tr><td>地點</td><td>E 棟護理大樓 E101 教室</td></tr>
<tr><td>時間</td><td>115/11/21(六) 09:00-12:00</td></tr>
<tr><td>課程介紹</td><td>芳香紓壓課程

本課程結合護理專業與植物精油療癒力，專為面臨升學與生活壓力的國三學生設計。透過科學觀點探索植物香氣對大腦與身心的調節機制，並搭配實用的按摩與調配技巧，協助學生在繁忙的學業中學會自我調節、緩解焦慮，達到身心平衡。

課程特色與學員收穫

• 科學解密芳療： 從醫藥衛生與生命科學角度，解析精油成分如何透過嗅覺系統影響大腦邊緣系統，達到放鬆效果。
• 實用紓壓技巧： 學習日常穴位按摩與香氣應用，協助舒緩課業壓力、提升專注力與睡眠品質。
• 社會心理調節： 培養自我覺察能力，建立健康的身心自主照顧習慣。

<table><tr><th>項目</th><th>內容說明</th></tr><tr><td>適用對象</td><td>國中、高中三年級學生（特別適合需舒緩升</td></tr></table></td></tr>
</table>

		學壓力者)
	學群歸屬	醫藥衛生、生命科學、社會心理
	課程形式	理論講解、香氛體驗、實作示範
注意事項	因為會有實作課程 建議穿著寬鬆衣褲	