



# 看見希望就業工場-芳療巡禮課程系列-植享時光

## Enjoy your life

時間：2023-04-08 ~ 2023-05-13

地點：無障礙科技發展協會教室

### (一)執行過程

本次「芳香療法」相關課程的體驗安排，主要藉由講師知識傳遞與實作體驗，了解「芳療」實質內容與應用，講師第一次上課即點出芳療是透過花草植物，將其應用於生活中，體驗不同植物帶給人們不同的療癒感受與效用，每次課程皆有安排一項手作項目，由講師帶領學員體驗製作，並於課程中帶入不同植物特性與應用產品與其相關原理知識。

課程共分為六次，講師希望學員先對不同植物的特性與氣味了解熟悉，並在認識植物過程中，了解自己喜歡與適合的花草氣味，再進一步探索花草植物於實際產品的生活應用，第一堂課從認識花草開始，體驗不同花草散發的氣味，如：薰衣草、天竺葵、薄荷...等，並利用它們製作茶包，感受不同植物的嗅、味覺的氣息，而後的幾堂課，由講師親自教導學員製作不同的生活應用產品，有舒眠噴霧、卸妝油、萬用油膏、香氛噴霧、個人專屬精油，這些產品不僅相當實用，且皆取自天然植物，自然無化學刺激，學員可依自己的對不同植物的喜好進行調整，也因為每項產品都是學員自己製作與體驗，故體驗感受也是最直接的，講師亦特別注重每個人的體驗感受。

每次課程開始，講師皆會請學員分享上次課程的製作與體驗心得與感受，每位學員幾乎表示，與過去沒有認識、接觸天然植物芳療體驗相比，確實感受到天然芳香植物給予生活的放鬆、紓解緊張與壓力情緒的效果，亦有學員表示，感受到天然植物給予生活品質的改善，例如：睡眠品質，整體而言，透過講師領導，課程帶給學員不僅有知識獲取、技能學習，更有身心靈的療癒體驗。

### (二)滿意度調查

經過 6 點滿意度調查，平均滿意度為 5.7，顯示學員們對此課程持正向滿意的態度，也提供若干建議，做為日後開設培訓課程參考之建議。

### (三)檢討與建議

1. 這次課程採實體上課，並且安排兩位明眼學員擔任助理，若遇實際操作上問題與體驗情況下，可以替代老師及時提供協助。

2.課程地點為無障礙科技發展協會，地點鄰近捷運站，預先安排工作人員至捷運站協助帶領全盲學員。

3.這次課程採先繳交保證金方式，報名學員均能遵守課程相關規定，全程參與，課程結



## 看見希望就業工場-芳療巡禮課程系列-植享時光 Enjoy your life

時間：2023-04-08 ~ 2023-05-13

地點：無障礙科技發展協會教室

束後歸還保證金。



學員進行手作項目舒眠噴霧



講師帶領學員製作個人專屬精油