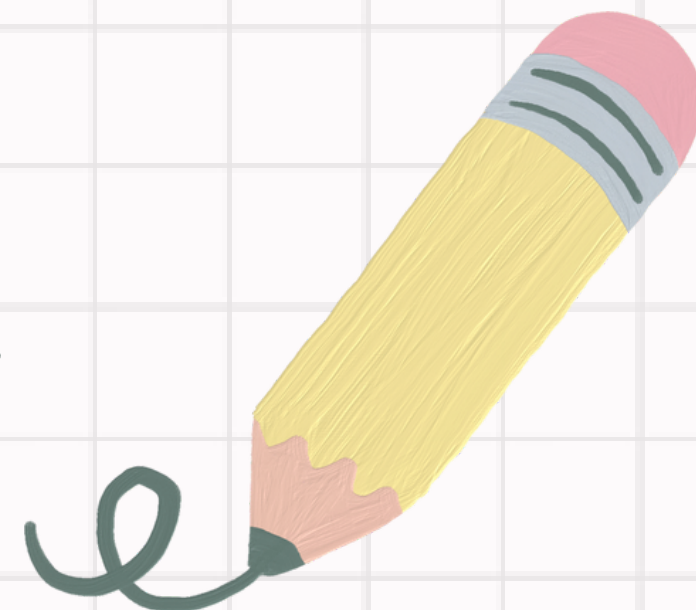
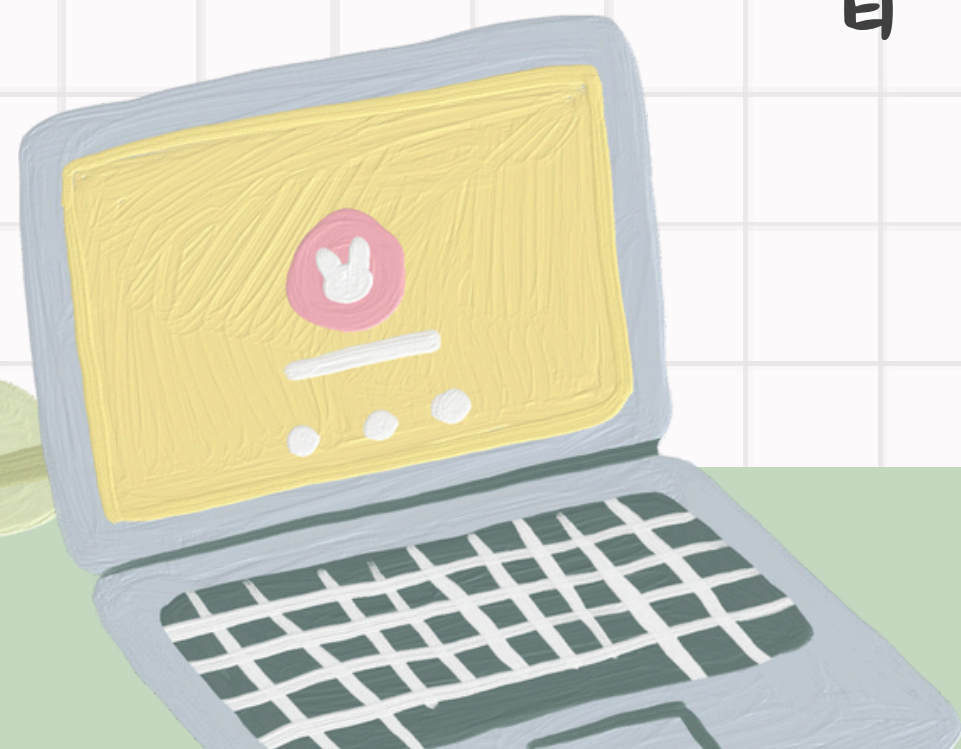
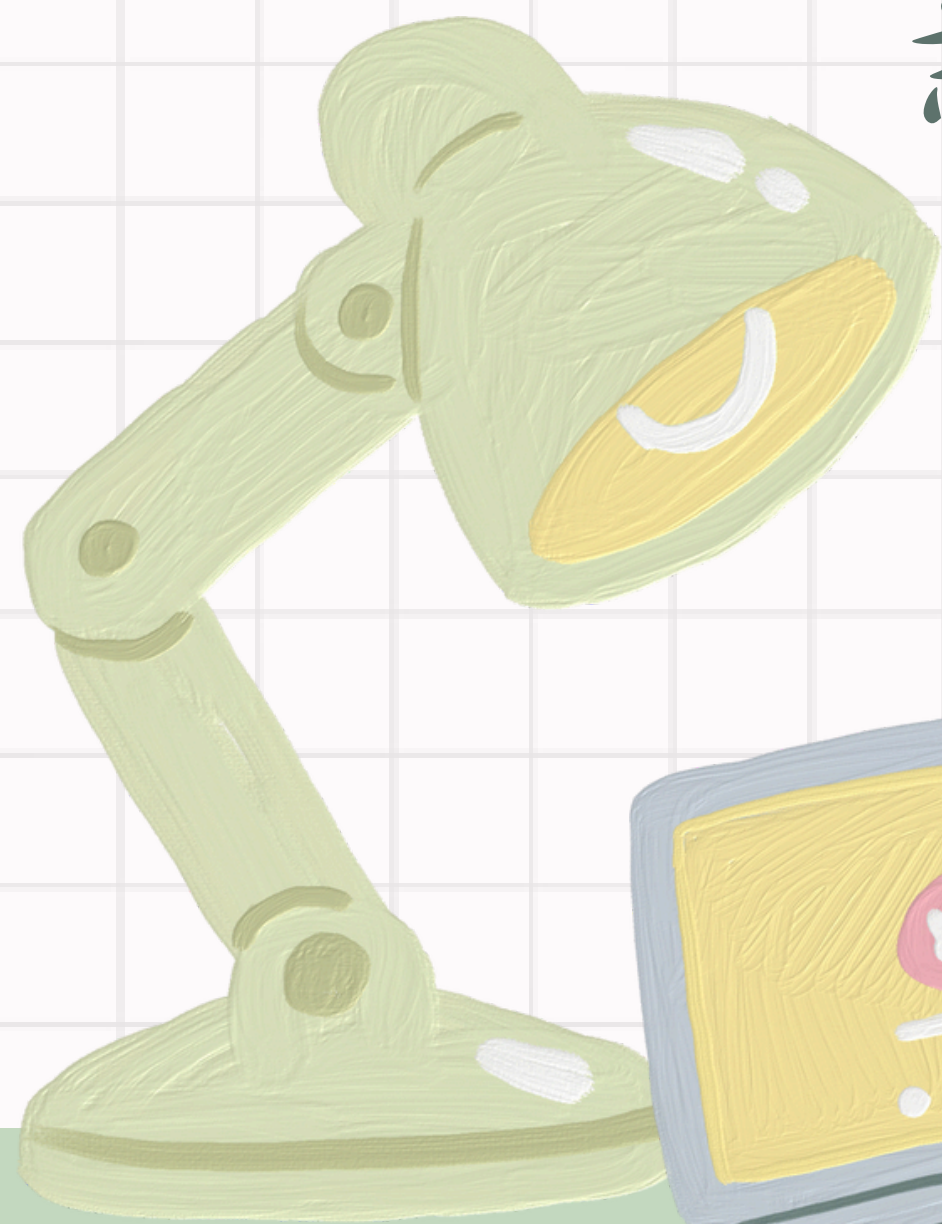


# 專注於愛

## 親子共學工作坊

Round 1

香儀 & 瑪姬



# 活動流程

呼吸練習

接地活動

親子精油按摩

專注力圖畫DIY





# 讓我們認識你 ~

## 關於香儀：

- 北新國小現職老師
- 艾默里大學SEL課程推廣教師

## 關於瑪姬：

- 中國植物精油療法認證培訓班 校長
- 文化大學推廣部NAHA芳療認證 L2高階課程 講師
- 世界中醫藥學會精油療法專委會 國際理事
- 時香癒芳香教育學苑 創辦人
- 社區居家/企業內訓 芳療講師
- 美商doTERRA精油公司 鑽石



# 天然植香 的專注研究



2001

- 美國
- Terry S.Friedmann博士
- 岩蘭草
- ADHD孩童改善專注力

2015

- 日本
- 東京學藝大學世田谷小學校
- 薄荷&野橘
- 錯誤率降低24~27%

2017

- 英國
- 諾桑比亞大學
- 迷迭香
- 10至11歲學生記憶測試分數比對照組高出5-7%

2021

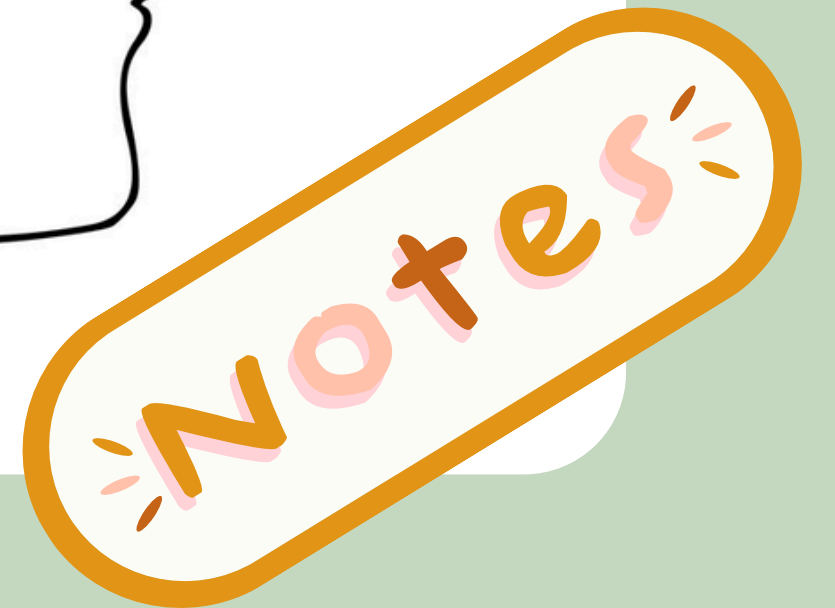
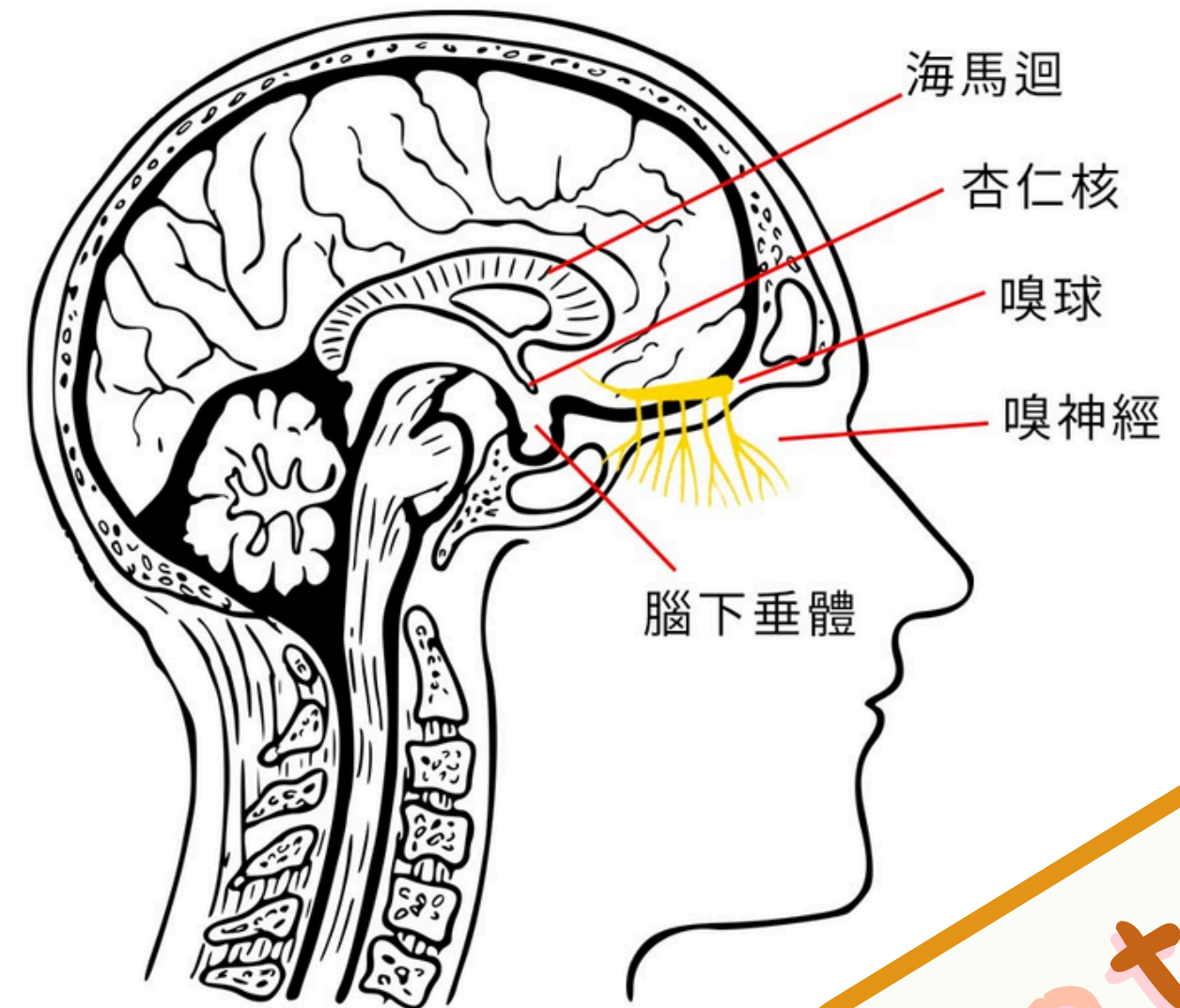
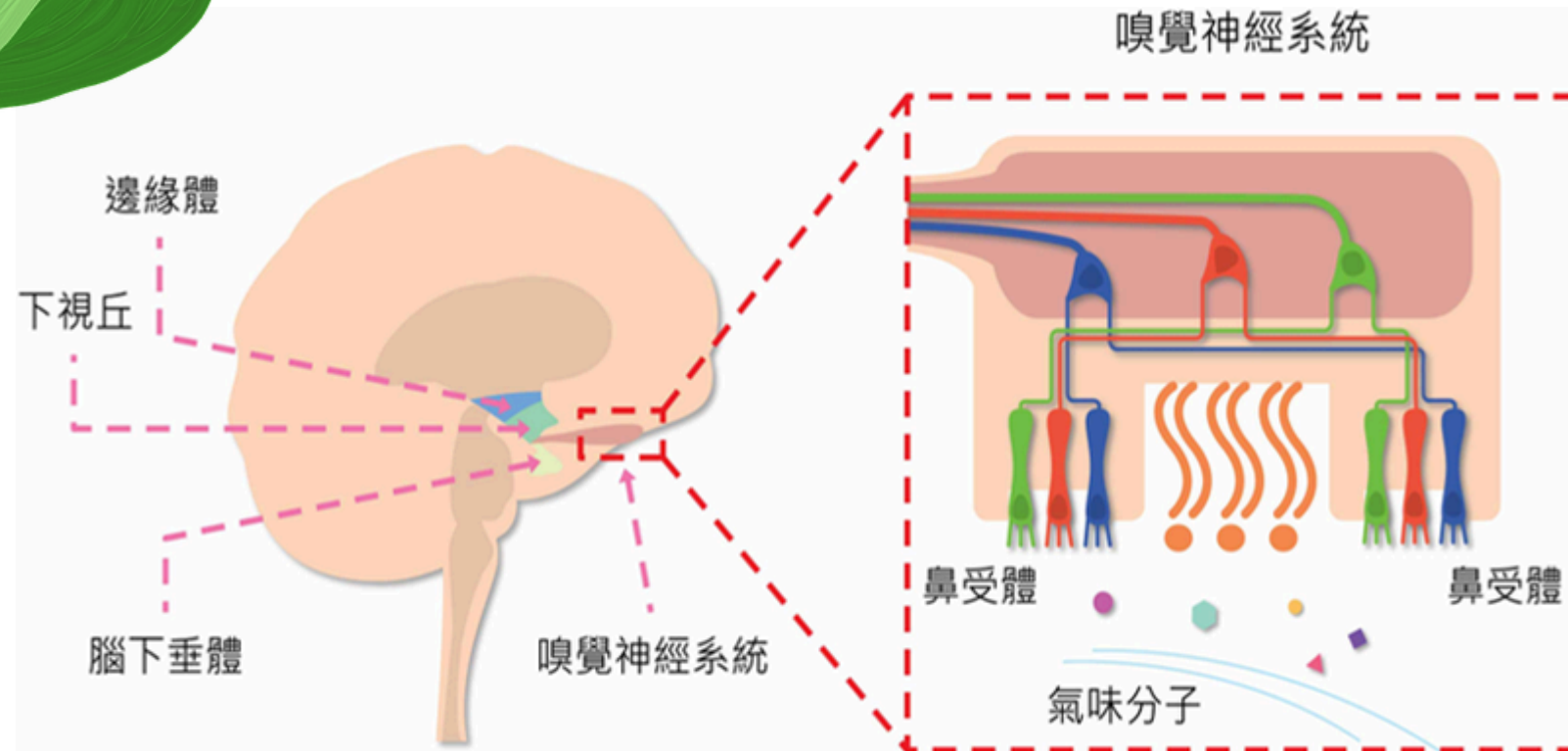
- 德國
- 波鴻魯爾大學/漢堡大學
- 玫瑰精油
- 後續記憶提取率提高30%

2023

- 美國
- 加州大學爾灣分校
- 7種特定香氛
- 實驗組認知表現提升了226%



# 嗅覺的影響



# 好好呼吸...

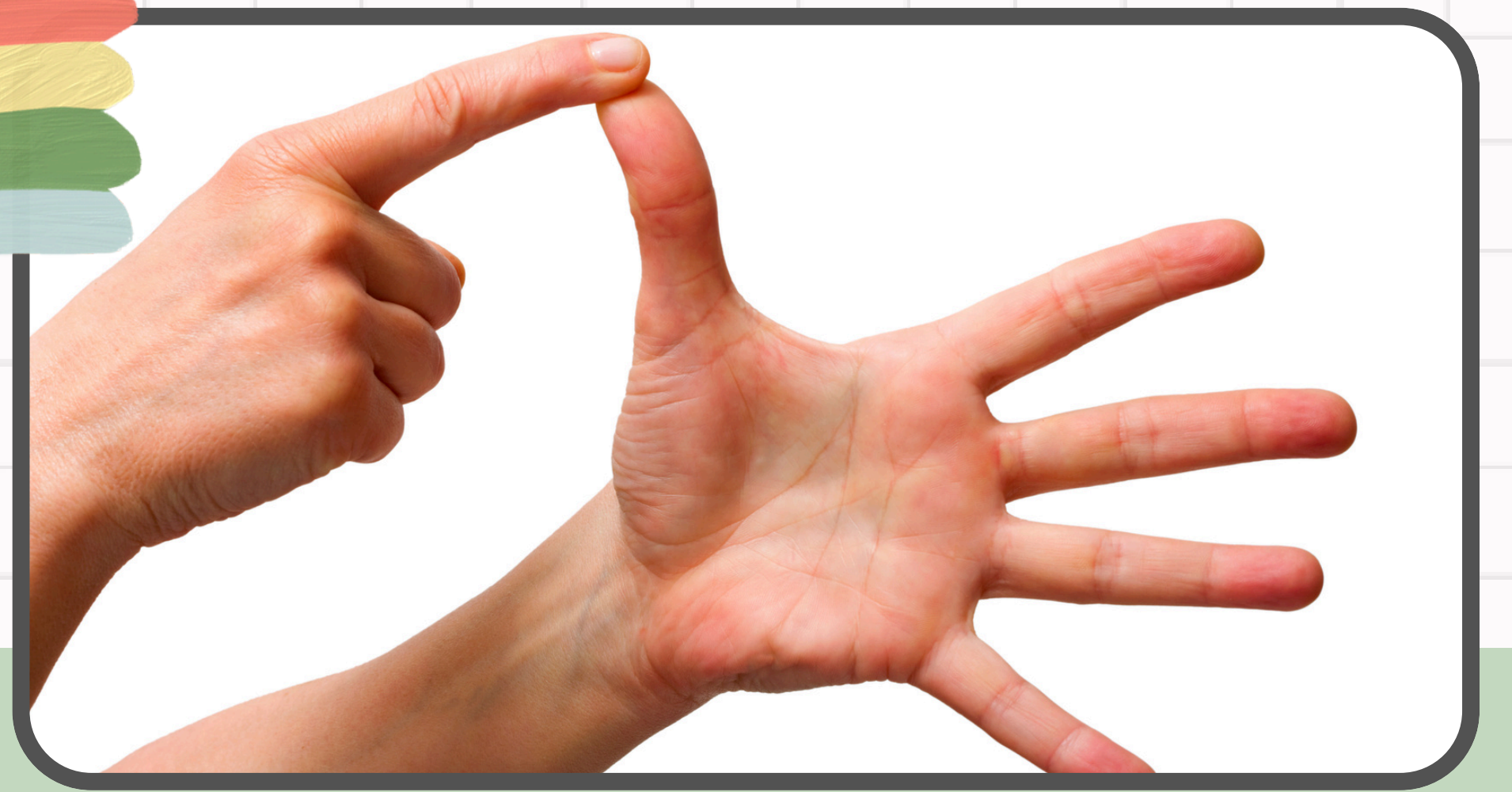
## 《428呼吸法》

- 吸氣 ~ 4
- 閉氣 ~ 2
- 吐氣 ~ 8



**BREATH**  
Deeply~~

# 五指 呼吸法



- 用一隻手手指在另一隻手指間滑動
- 上吸下呼
- 換手再做一次



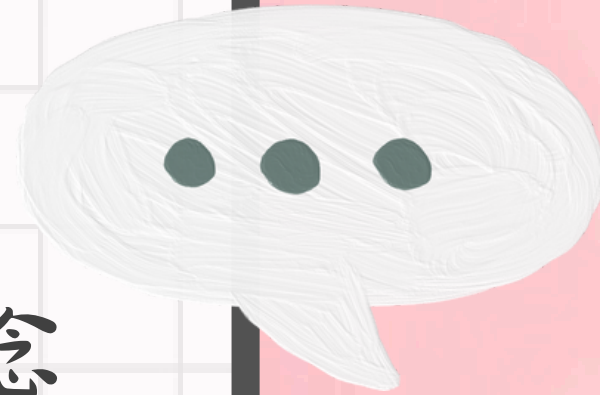
# 開花呼吸法



- 蜷縮身體手臂手掌如同嬰孩(花苞)
- 接著展開身體手臂手掌如同花開
- 重覆上述動作

# 愛心呼吸法

- 一邊呼吸，一邊思考一句正念的話。
- 愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。





## 接地練習

或坐或站選  
擇一舒服的  
姿勢

感受身體接  
觸外界的感  
覺

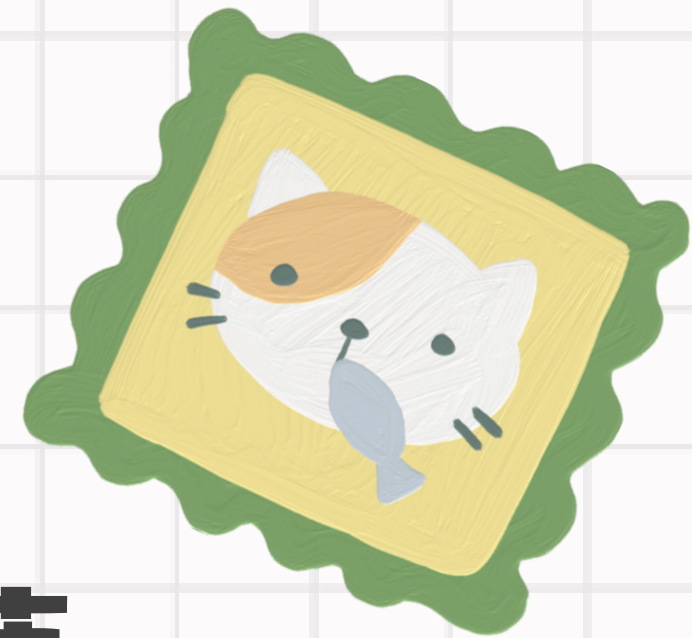
變換動作再  
次感受

心情波動時  
隨時練習安  
住當下

# 大腦開燈

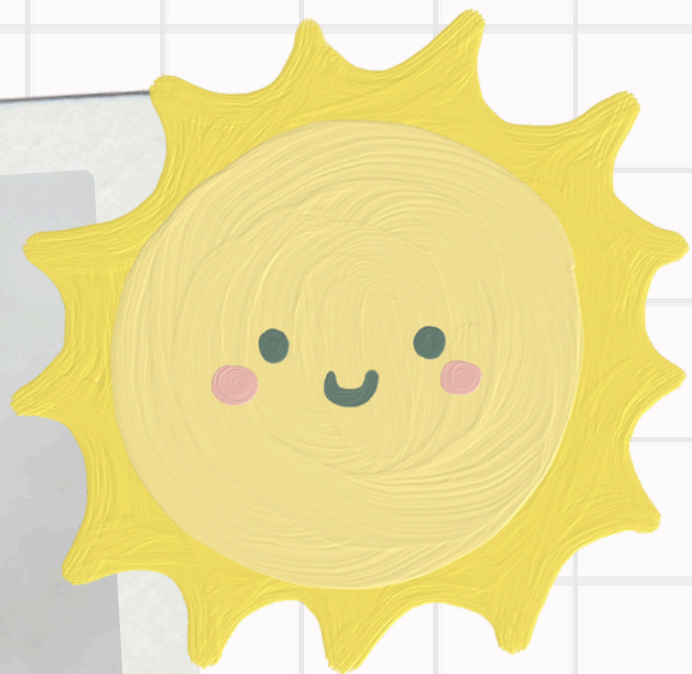
- 點百會
- 推坎宮
- 開天門
- 揉太陽





# 額葉通頂葉 八八來數數

- 按攢足
- 通四神
- 耳又聰
- 目又明

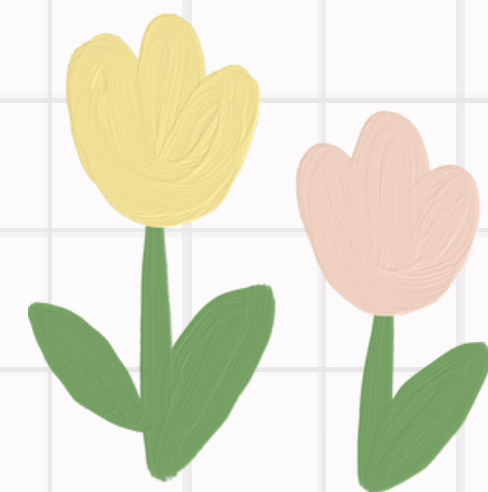


# 手按摩

- 腕對推
- 心點揉
- 開掌邊

YOUR HANDS

& My hands~~





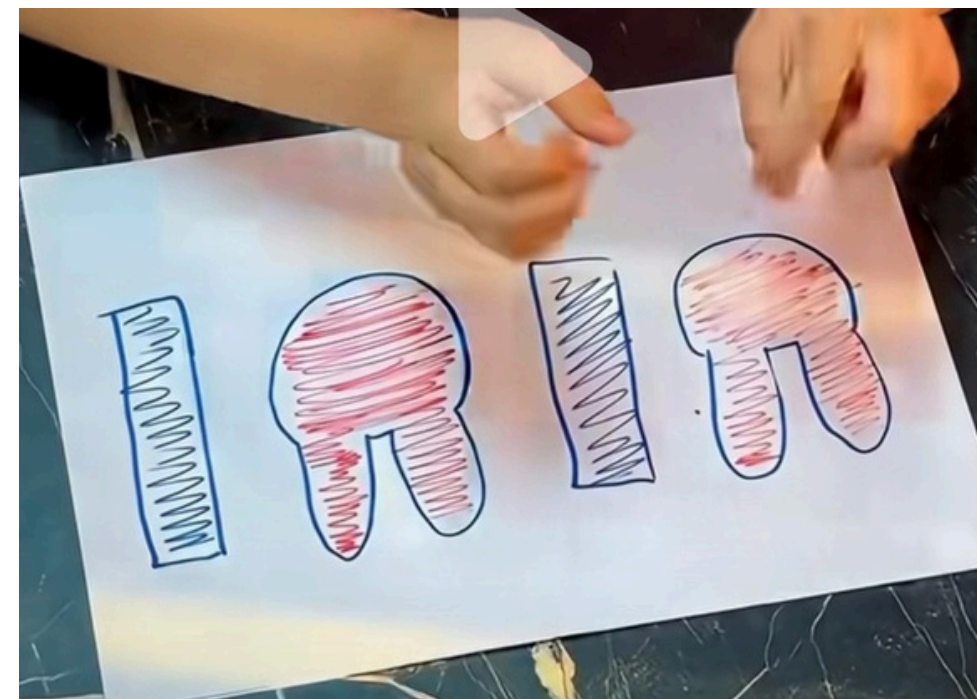
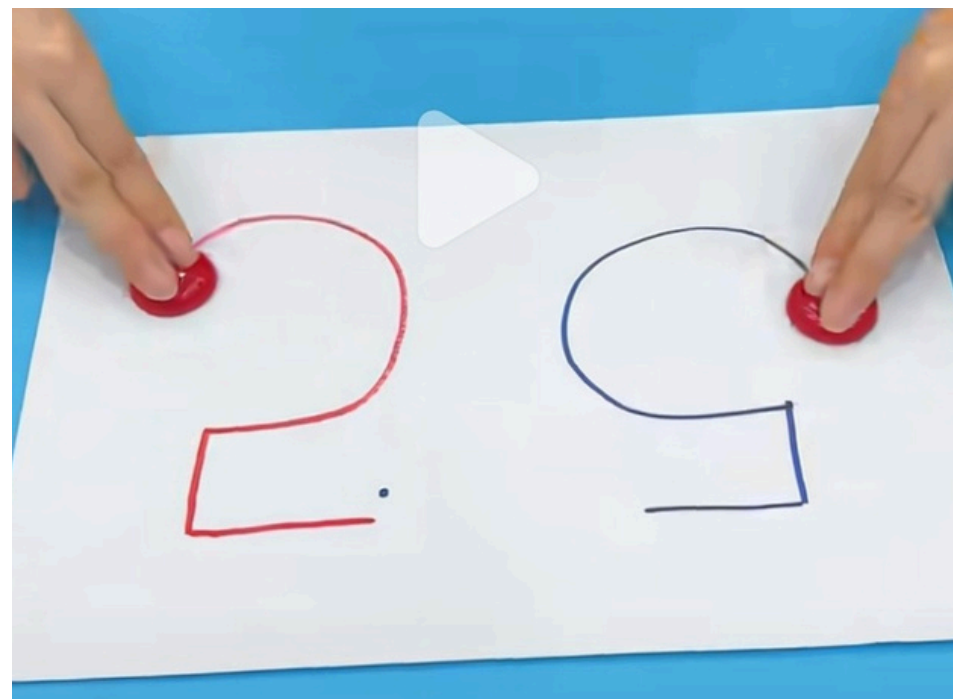
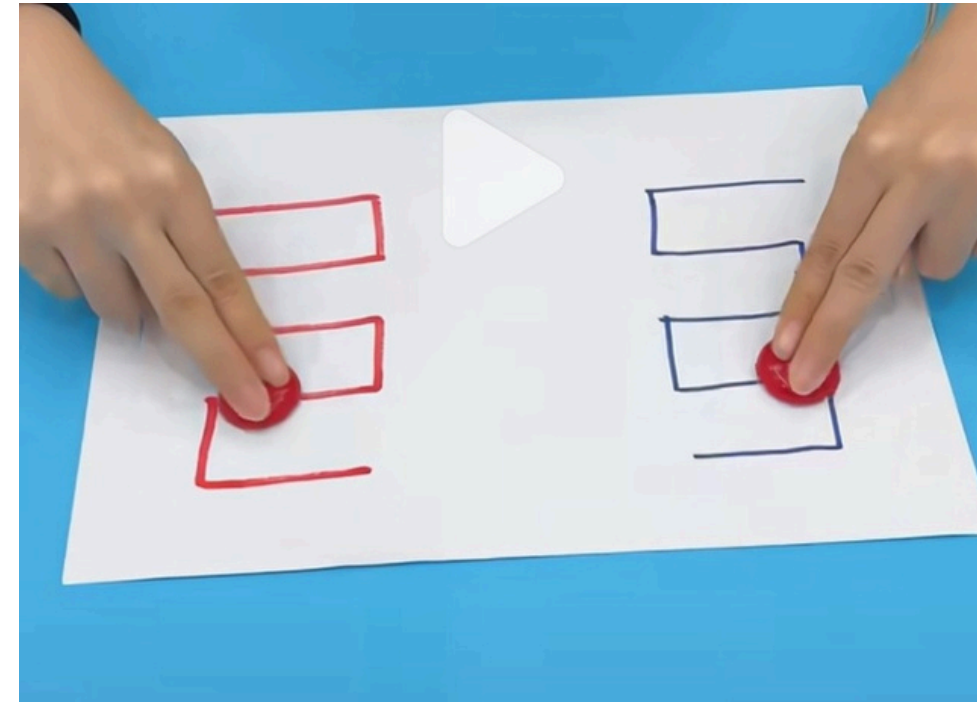
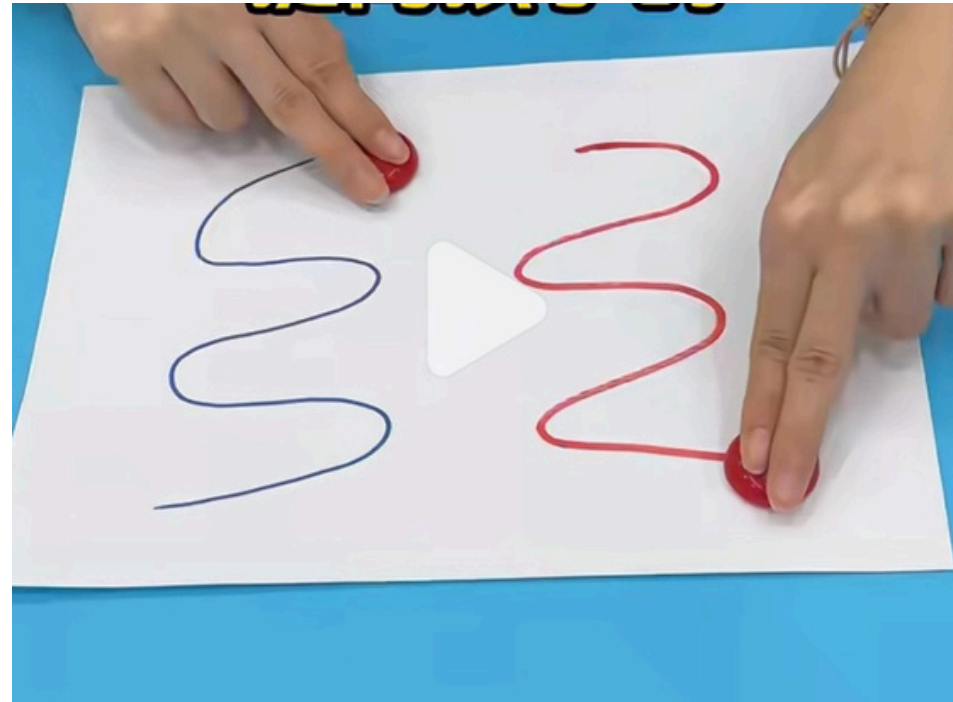
# 腳按摩

湧泉推10下  
安睡好入眠





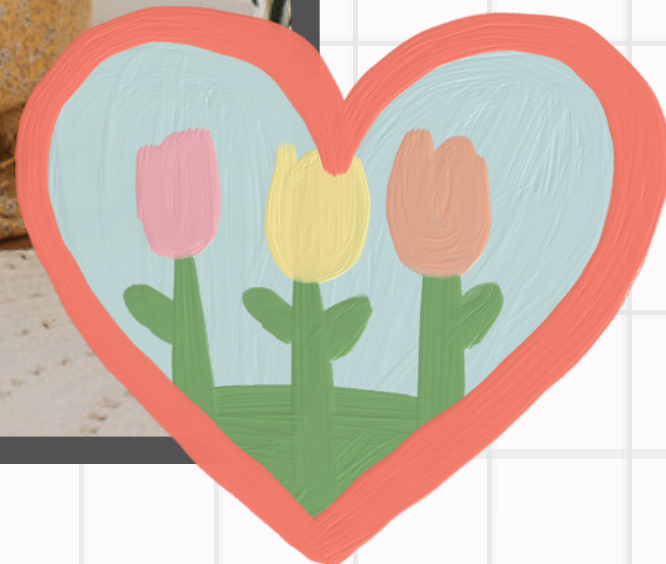
# 專注力圖畫



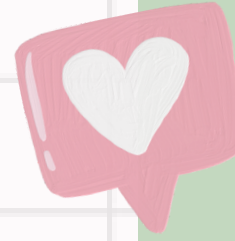
# 今日學習總結：

我可能第一次當爸媽...  
他絕對第一次當小孩...  
我們一起學習一同成長，  
是為了建造彼此的生命！

很多事都不重要，重要的是：  
我們彼此相愛！



# 1/25 活動花絮



專注力開天門按摩



背部按摩



開花呼吸法

# 1/25家長回饋

謝謝老師用心舉辦，過  
程很很實然用進入活動內

許媽媽

精油芳療，親子及要要程但老也！  
精關放專情內身師讓再  
親以需需課不享己師  
進注子更個，放分自老  
呼吸能助。父！多到故檢各  
428摩幫緒，適當得命新謝  
過按，情力調豐靈生重感  
透油係鬆注緒容心的我次

段媽媽

謝謝老師們準備的課程。比單純期待的精油按摩，再學到更多。順著手指頭428呼吸法，或是拍肩膀的方式，有感讓呼吸規律，讓心情也更平和。也覺得有時要放慢腳步，讓身體輕鬆一下。精油香香的，我跟孩子都覺得是去了一個香香的活動。😊 在學校老師有帶孩子們練習呼吸，這次上完課，回家我們也多了一個428呼吸法的聊天話題。

高媽媽

