

各位寶貝的家長，您好：

1. 感謝您報名「沐足洗腳感恩」活動，恭喜您經過抽籤錄取本活動。
2. 感恩活動安排於第三個節目大約 18：40 上台，請您在 18：30 到舞台旁邊報到集合（孩子留在班級）。
3. 學校會準備全新的臉盆及毛巾，活動結束就送各位帶走。
4. 為了配合活動順利進行，請穿著方便的服裝。感恩您～

沐足洗腳步驟

1. 臉盆裝水（高度約可蓋過腳板），倒入足浴精油並調勻。（由長榮大學服務學習學生協助準備）
2. 請家長坐在椅子上，跟父母說：『媽媽，我先幫您脫鞋襪』，自己坐在小板凳。
3. 親自將父母雙腳移至臉盆內，在腳上輕輕潑水。
4. 開始洗右腳：從腳踝→腳跟→腳板→腳指腳底→指縫，依序搓洗。洗完一腳後，先請父母將腳靠在臉盆上，繼續洗左腳。
5. 擦腳：學生將毛巾鋪開放在自己的大腿上，將父母的右腳輕移至毛巾上，輕搓將腳擦乾。
6. 為父母的腳按摩：
 - (1) 雙手大拇指畫圈按摩，順序：腳踝→腳跟→腳板。
 - (2) 大拇指、食指輕按腳指上下按數 12345，左右按數 12345。
 - (3) 握拳，以第二節指關節從腳底部指縫順序往腳底板做按壓的動作，來回按壓數 1-10。（將腳稍微托高較容易使力）（一邊問父母「這樣的力道可以嗎？」、「有沒有哪邊需要我再多按摩的？」）
7. 按摩完畢，用毛巾擦拭父母的右腳，擦拭後，讓父母的右腳先放回地板紙巾上。
8. 重複動作，進行左腳的部分，最後也讓父母的左腳放在地板紙巾上。
9. 離開自己的座椅，面向父母敬禮說：『謝謝爸媽讓我幫您洗腳，現在我幫您穿上鞋襪。』
10. 穿好鞋子後，幫父母捶背並拍照留念。

依仁國小教導處^^感恩您～