

臺北市士林區公所新聞稿

發稿單位：臺北市士林區公所

發稿日期：中華民國 110 年 9 月 7 日

聯絡人：林白玉、宋愛萍

聯絡電話：28826200 分機 6500 6501

四季精油芳香保健

臺北市士林區公所【新移民四季精油芳香保健課程】開課囉！

臺北市士林區公所【新移民四季精油芳香保健課程】訂於 9 月 28 日開課，上課時間為每星期二、四、五下午 1 時 30 分至 4 時 30 分，帶領新移民朋友一起領略身心靈的氛芳。

學習將精油運用在居家生活的保健、療癒我們的身心靈。從認識植物的特色，精油的選擇及萃取方式，教導新移民朋友如何將精油製品運用在生活中。幫助學員在忙碌的生活中，利用植物療癒人心的香氛，紓緩緊繃的情緒，並製作成不同需求的生活用品，照顧自己也照顧家人的身心靈保健。

士林區洪進達區長表示，現代人在忙碌的生活與逐漸堆積的壓力下，身心靈倍受壓抑，進而導致機能失調，引發常見的症狀：失眠躁怒、鬱鬱寡歡、焦慮緊張等等，一個人該如何利用精油舒緩壓力、放鬆心情呢？所以，在這次課程中，士林區公所特別邀請對製作環保無毒健康紓壓手工藝品教學經驗豐富的張淑惠老師授課。

希望讓新移民朋友從日常生活用品中，加以練習並充實手作技能，

將現在流行的文創藝術融入作品、融入生活，提升整體生活樂趣，讓新移民以不同方式呈現多元文化概念，有興趣的新移民朋友更能藉此培養第二專長。

更希望在疫情期間，藉由各類作品的創作過程中，讓新移民朋友們舒緩緊張的生活壓力，進而帶領家人走入充滿平靜與正向能量的家庭生活。