

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 111 年 7 月 1 日

聯絡人：黃麗雪、宋愛萍

聯絡電話：28826200 分機 6500、
6501

【新移民盆栽・園藝療癒課程】開課囉！粉療癒喔～

臺北市士林區公所於 111 年 7 月 26 日(星期二)至 8 月 25 日(星期四)下午 13:30-16:30，假士林區義信備用禮堂(臺北市士林區基河路 132 號 B1) 舉辦【新移民盆栽・園藝療癒課程】，帶領新移民朋友共享盆栽園藝的學習樂趣及心靈自我療癒。

本所開辦的新移民盆栽・園藝療癒課程，將教導新移民朋友在自然環境中，透過栽種或者活動的參與，讓人與自然，植物與心靈，生理與心理，經濟與社交，手動與創造，察覺自我，享受自然帶來的美好，感受大自然帶來生命的韌性，分享生活中的經歷。

近年提倡的「未病學」是以日常健康的活動來防範疾病的發生，「健康園藝」即是一種，透過各類園藝活動來紓解壓力、放鬆心情、活動身體，並透過實際栽培與觀察植物的成長，體會生命的喜悅與奧秘，達到自我療癒身心、增進健康與幸福感的效果。

士林區公所洪進達區長表示，本所多年來配合市府推動辦理新移民生活適應輔導課程，課程內容含生活成長及多元文化等，包括語文、法律常識、就業輔導、社會福利資源介紹、實用手工藝及烹飪教學等，並在每次課程結束後請學員填寫問卷調查，依新移民們的意願為將來課程辦理之方向。

學習是一種自我的成長，我們希望各位新移民朋友能克服家庭因素及個人心理障礙，積極來學習，區公所亦將邀請各方專業及教學經驗豐富的老師，持續秉持服務的熱忱，竭誠為各位新移朋友服務，希望能讓新移民朋友們，在生活中促進、培養對大自然、植物的接觸、認識和興

趣，體會到大自然與植物的無窮樂趣和天然的療癒身心力量，有興趣的新移民朋友更能藉此培養第二專長，開創人生事業的新高峰。