

臺北市士林區公所 110 年度新移民四季精油芳香保健課程

招生簡章

一、目的：

用精油療癒我們的身心靈，學習芳香植物的生活照護，將精油運用在居家生活的保健。認識植物的特色，精油的萃取方式及選擇。教導學員運用精油製作在生活中，幫助學員在忙碌的生活中，利用植物療癒人心的香氣，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。

二、辦理單位：

- (一)指導單位：臺北市政府
- (二)主辦單位：臺北市政府民政局
- (三)承辦單位：臺北市士林區公所

二、報名資格：

與設籍臺北市市民辦妥結婚登記，已入境團聚、依親居留、定居之新移民(以來臺3年內或未曾參加臺北市政府民政局舉辦之生活成長營課程者為優先招生對象)。如課程開課後仍有餘額，則開放外縣市之新移民參加，一般民眾次之。

三、上課時間及時數：

自110年9月28日至110年10月22日止，每週二、四、五下午1時30分至4時30分，共10堂，總計30小時。

※本課程將配合中央流行疫情指揮中心及臺北市政府防疫規定，若遇停班停課，補課時間、地點將另行通知學員。

四、上課地點：臺北市士林區義信區民活動中心(臺北市士林區基河路132號B1)

五、費用：原則免費，但得視老師上課教材所需自付部分費用

六、報名方式：

(一)網路報名：

臺北市新移民系列活動網站

<https://iwnet.civil.taipei/NewImmigrants/Home/Register/48>

(二)上班時間至本所受理或郵寄：臺北市士林區公所人文課(臺北市士林區中正路439號10樓)

七、報名截止日期：即日起至額滿為止(招生30名學員為原則)

八、聯絡人電話：(02) 28826200 轉 6501 宋小姐 傳真電話：(02)88615506

九、如因不可抗力因素(如疫情關係等)無法進行活動時，辦理單位有權決定取消、中止、修改或暫停本活動。



臺北市士林區公所 110 年新移民四季精油芳香保健課程表

課堂數	上課日期	上課時間	時數	主題內容
第 1 堂	9 月 28 日 (星期二)	13:30-16:30	3	認識精油： 1. 古文明芳香療法歷史 2. 精油擴香途徑 3. 製作：擴香石
第 2 堂	9 月 30 日 (星期四)	13:30-16:30	3	植物的萃取： 1. 認識植物的萃取方式 2. 精油的萃取、檢測及保存 3. 製作：香藥草油膏
第 3 堂	10 月 5 日 (星期二)	13:30-16:30	3	精油在人體的吸收途徑： 1. 精油在人體的吸收途徑 2. 精油的調配 3. 精油的基礎按摩 4. 製作：紓壓按摩噴霧油
第 4 堂	10 月 7 日 (星期四)	13:30-16:30	3	認識皮膚系統一： 1. 認識皮膚系統 2. 常見的肌膚問題 3. 精油肌膚保養 4. 製作：精油爽膚水
第 5 堂	10 月 8 日 (星期五)	13:30-16:30	3	認識皮膚系統二： 1. 認識皮膚系統 2. 常見的肌膚問題 3. 精油肌膚保養 4. 製作：精油潤膚乳液
第 6 堂	10 月 12 日 (星期二)	13:30-16:30	3	認識皮膚系統三： 1. 認識皮膚系統 2. 常見的肌膚問題 3. 精油肌膚保養 4. 製作：精油潤膚乳液
第 7 堂	10 月 15 日 (星期五)	13:30-16:30	3	呼吸系統的芳香照護： 1. 精油對呼吸系統的幫助 2. 常見的呼吸道問題 3. 精油呼吸道保養 4. 製作：精油嗅吸棒
第 8 堂	10 月 19 日 (星期二)	13:30-16:30	3	精油防護罩： 1. 常見感冒症狀 2. 免疫力的預防 3. 精油防疫 4. 製作：感冒辮辮精油足浴鹽
第 9 堂	10 月 21 日 (星期四)	13:30-16:30	3	中西藥草生活應用： 1. 東方藥草 VS. 西方香草 2. 製作：香藥草潤唇膏
第 10 堂	10 月 22 日 (星期五)	13:30-16:30	3	中西藥草生活應用： 1. 東方藥草 VS. 西方香草 2. 製作：桂花膠原飲
合計			30	

義信區民活動中心

地址：臺台北市士林區基河路 132 號 B1（士林運動中心大南路對面）

捷運：淡水線劍潭站 1 號出口，沿基河路直行至大南路左轉近承德路，步行距離約 7 分鐘可達，詳細捷運資訊請至臺北大眾捷運股份有限公司網站查詢。

公車：

大南路口：26、68、218 直、288、618、816、紅 9

公教住宅：41、303、529、紅 9



臺北市士林區公所

110 年新移民四季精油芳香保健課程報名表

中文姓名 Chinese name		原屬國籍 Nationality	
出生年月日 Date of birth		來臺時間	約 年 個月
身分證、居留證號或護照號碼 ARC/ID/Passport number			
住家電話 Tell		手機號碼 Mobile	
配偶姓名		配偶連絡電話	
聯絡地址 Address			
Email			
托育服務	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要		
資訊來源	1. <input type="checkbox"/> 臺北市新移民專區網站 6. <input type="checkbox"/> 主辦單位主動告知 2. <input type="checkbox"/> 區公所網站 7. <input type="checkbox"/> 臉書(Facebook)粉絲專頁 3. <input type="checkbox"/> 紙本宣傳 DM 8. <input type="checkbox"/> 其他網路管道：_____ 4. <input type="checkbox"/> 親友告知 9. <input type="checkbox"/> 其他非網路管道：_____ 5. <input type="checkbox"/> 區公所 LINE 群組		
學習原因 (必填)	1. <input type="checkbox"/> 目前擔任服務新移民之行政機關人員、教師、社工、里鄰長 2. <input type="checkbox"/> 從事之工作及生活環境需要		
備註	請於報名當日或開課當日攜帶身分證或居留證正本核對身分		
報名者注意事項： ◎本人同意以上資料由臺北市士林區公所建檔利用，作為本次課程上課通知使用；並同意臺北市士林區公所如日後舉辦相關課程及活動時，依此建檔資料進行宣傳通知。 ◎請珍惜課程資源，錄取後因故不能來上課，請於開課前 1 周通知區公所另行後補。			
同意上述內容：_____ (請簽名)			