114 年安養區團體活動-精油舒壓

- 活動特色與目的：

(一)情緒調適：透過精油嗅吸與放鬆活動，協助住民減輕焦躁、緊繃與不安感。

(二)壓力舒緩：提供安定氛圍與支持性場域，減少因衝突事件所造成的心理壓力。

(三)人際支持：透過團體互動與分享，讓住民彼此傾聽與陪伴，建立安全感。

(四)自我照顧：引導住民學習簡單的精油應用（如手帕嗅吸、簡易按摩），強化日常生活中的自我安撫技巧。

(五)生活品質提升：增進住民情緒穩定度與睡眠品質，營造更正向的生活氛圍。

- 活動效益：

(一) 情緒層面：參與者能表達並釋放對衝突事件的壓力與不安。

(二) 生理層面：透過精油芳香與放鬆活動，緩解身體緊繃感，改善睡眠品質。

(三) 人際層面：團體內形成支持氛圍，讓住民感受到「不是孤單承受」，提升群體歸屬感。

(四) 整體氛圍：即使單元中仍有高衝突住民，其他住民因具備自我安撫與相互支持的能力，能減緩外部干擾帶來的負面影響。

團體活動照片

活動主題：第一次玩精油就上手

活動主題：香氣駐顏術

活動主題：讓身體說話!

活動主題：身心合一

活動主題：看見未知的自己

活動主題：感謝與祝福