

# 苗栗縣政府衛生局新聞稿

## 苗栗縣 107 年銀髮健康系列活動 「芳香療法生活養生應用」

發稿機關：苗栗縣政府衛生局 保健科  
聯絡人及電話：科長 廖秀慧 037-558500  
專案助理 謝昱亭 037-558530  
苗栗市衛生所主任 謝美倫 037-277129

苗栗縣政府衛生局暨苗栗市衛生所結合苗栗縣芳療整體保養職業工會，於 107 年 6 月 13 日(三) 上午 8:30~11:40 在大同社區關懷據點，舉辦銀髮健康促進系列第五場-「芳香療法生活養生應用」活動，藉由五感認知中，視覺感、觸覺感、嗅覺感，減緩感官之退化，因此透過芳香療法、經絡體驗課程，放鬆紓壓、健康養生等，讓長者實際了解芳香療法為何及應用。

苗栗縣長徐耀昌上任以來，持續關懷高齡長者，全縣共有 108 個社區關懷據點、18 個幸福學院、18 個樂齡中心及提供長照 2.0 各項服務。高齡化社會，銀髮族健康養生議題已成為趨勢，其中芳香療法應用植物藥理學原理，由植物所萃取出精油做為媒介，並以吸嗅、泡澡、按摩等方式，透過呼吸或皮膚吸收，適時放鬆紓壓。

苗栗縣政府衛生局局長張蕊仙表示，臺灣高齡化速度越來越快，苗栗縣人口平均 100 人中就有 15 人為 65 歲以上的長者，安養及照護需求升高，為讓長者生活更加快樂與充實，衛生局結合社區及在地產、官、學共同建構高齡友善生活環境，期望透過豐富多元、生動有趣的樂齡健促活動，鼓勵並支持銀髮長者願意多做社會參與及樂齡學習，並加入健康促進活動、分享生活點滴，以增進身、心、社會健康，達到交流情誼，充實銀髮悠遊慢活之目的。

苗栗市衛生所主任謝美倫表示，苗栗市為苗栗縣第二大鄉鎮市，截至 107 年 3 月總人口數為 88,907 人，其中 65 歲以上老年人口數為 14,346 人，老人人口比率為 16.1%(苗栗縣 16.1%、全國 14.05%)，推

估本市長照需求人數約 2,324 人、衰弱老人推估 67 人。此次活動，特別邀請苗栗縣芳療整體保養職業工會理事長彭瑋筠規劃及授課，課程分別為「芳香療法之聞香體驗：七大生理功能之活化」、「芳香茶飲之應用：消化系統之保健」、「經絡芳療重要經穴應用」、「安神舒眠精油噴霧調製」，將讓長者了解芳香療法製作、功能以及如何搭配經絡應用，以達健康養生目標，課程精彩，讓我們攜手打造「高齡友善、銀得精采、活躍老化」苗栗城！