

# 13

## 香氛紓壓

#療癒類 #身心放鬆 #按摩紓壓 #質感生活

### 價值主張

以新一代高齡友善社區據點思考跨齡共融服務設計，以療癒放鬆的香氛為概念，透過按摩紓壓服務，營造整體空間氛圍並帶出生活儀式感，促進高齡者提升生活質感並藉由香氛活化感官，轉換心情。



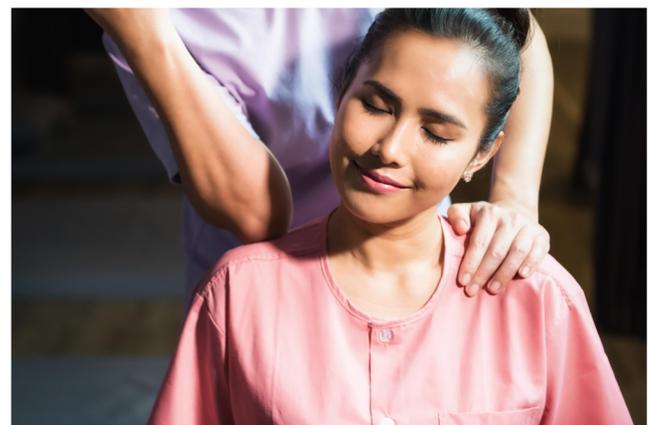
圖/ Shutterstock

### 適用對象

1. 跨齡族群社區。
2. 社區高齡者，具自主行動能力。
3. 具熱忱、樂於社交互動之社區居民。

### 對應痛點

1. 高齡者因年齡增長或退休後，常宅在家，無法放下身段與人互動。
2. 照顧者長時間累積心理與生理壓力。
3. 被動單向式高齡服務，缺少主動性。



圖/ Shutterstock

### 創新策略

以「社區型行動式芳療紓壓SPA」為服務主軸，建議可由具熱忱開朗的社區居民鼓勵並帶領高齡者參與精油按摩體驗活動。高齡者透過香氛紓壓按摩服務，調整參與社區活動的心態，學習紓解壓力與改變居家環境氛圍。並藉以形成建立自動媒合機制，善用鄰里青年專長。定點非定時式服務，日後可由高齡者自發性提出被服務需求，由服務提供者與需求者直接對接主動串起服務。促成高齡者主動運用社區場域資源。就據點而言，可有效提高社區服務彈性與降低特定服務常態營運成本。

## 服務說明

1. 選用社區開放式室內公共空間，一對一使用兩人桌椅、精油紓壓工具一組，常態設置。
  2. 居民技能盤點：盤點社區居民精油按摩能力，建立社區內精油按摩志工老師名錄與可服務時段。邀請社區芳療按摩老師，針對居民志工提供課程培訓基本精油推拿按摩能力，成立社區行動芳療師名錄。
  3. 由社區行動芳療師依照可服務時段，回應需求，並提供服務。
  4. 精油按摩實作課程：
    - 活動人數：最適人數建議為15-20人。須視芳療師人數調整活動人數。
    - 課程內容：芳香療法簡介、精油使用與體驗、簡易基本按摩放鬆（頭、肩頸、手部等）。
- [註] 依服務據點、內容企劃、講師費用與材料成本等，可評估酌收工本材料費。



圖/ Shutterstock



圖/ Shutterstock



圖/ Shutterstock

## 資源規格

### 設備

1. 可對坐式桌椅。
2. 精油產品：已經配方好的精油，也可由參加者自行準備。
3. 播放音樂用音響設備，紓壓放鬆音樂選曲。
4. 可搭配花藝佈置，以營造放鬆的室內空間氛圍。

### 人力

1. 單次-服務提供者：芳療按摩技能1人。
2. 1名老師搭配3名助理，

### 時間 規劃

1. 精油按摩實作課程：60-90分鐘（視人數調整時間安排，說明5-10分鐘，示範5-10分鐘，實作練習40分鐘。）
2. 調整後，常態舉辦。

## 社區類型

1. 適用社區型態/生活圈：都市型社區與鄉鎮型社區
2. 社區規模：不拘
3. 適用成員組成：社區青年、社區居民、社區樂齡族、銀髮族。
4. 周邊環境條件：室內空間，無障礙空間，社區設有SPA沙龍尤佳。