

## 專屬精油DIY 體驗芳香療法的美好

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】為幫助學生舒緩學習與生活上的壓力，諮商職涯暨學習發展輔導中心10月28日晚上6時在B302A舉辦「跟自己談戀愛：精油DIY，找到屬於你的香氣」系列活動，邀請美國NAHA初階芳療師林宇池帶領15位學生調配自己專屬的精油，因學生反應熱烈，將於11月再加開2個場次。

林宇池說明，精油分為單方及複方精油，單方是從單一植物特定部位所萃取出來的純精油，不做任何加工，沒有與其它精油混合，複方精油是由2種以上單一植物精油組合而成。現今大家因疫情關係，人們或多或少都累積不少壓力，在目前稍微緩解的狀態下，或許也不敢馬上與友人頻繁接觸談心，建議可透過精油芳香療法來達到自我療癒的功效。活動中林宇池讓學生先放鬆心情、舒緩整日的疲勞後，接著開始介紹各種植物精油的味道，最後帶領學生調製自己喜愛且獨一無二的精油。

統計四張育瑋分享，自己平時有使用香水的習慣，今天參加活動學習了精油的製作過程。日文三張詠姿表示，很開心終於有機會可以參加精油芳香療法的活動，今天了解到每株植物的不同部位都有各自獨特的味道，因為坊間的商品都較著重植物的名稱，甚少提及是使用哪個部位來萃取精油。

2021/10/30



活動參與者用心的調配出屬於自己味道的精油。(攝影/鄧晴)