

Wendy帶領調製專屬精油療癒小物

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心於3月22日至23日在B302A舉辦「生活X香氣—精油手作，找尋屬於你的療癒香氣」活動，由美國NAHA國際芳療初階認證芳療師Wendy帶領13場次，近130位學生動手調製「精油滾珠瓶」及「解壓嗅吸棒」。

精油是萃取於天然植物的化學分子，每株植物都有獨特的香氣和療癒功效，可適時幫助人們舒緩放鬆、專注思緒、生理保養，以及消除疲勞或改善失眠等問題。Wendy提醒第一次使用精油者，若覺得味道不香，是正常現象，但不要空腹時使用，暈香者可起身走走或喝水舒緩，接著介紹本次活動所提供精油的功效和調製方式。

Wendy現場準備了23種精油，包括葡萄柚、馬鞭草、迷迭香、玫瑰、天竺葵等，參與者在調香前，先用試紙「聞」，挑選出最喜愛的味道，然後再自行調配專屬於自己的精油。在DIY過程中，大家也重新找回內在的寧靜，享受解壓的療癒感。

化材三林怡婷分享，平時課業壓力大，知道精油可以舒緩壓力，因此來參加活動，順利調出了自己喜愛的精油。國企三林珈芄表示，自己平時就有使用精油的習慣，但對於精油的正確調製方式並不了解，參加活動後，學到了許多小知識，如精油的功效、調香方式等。

