

油壓好舒服 啟明社和你一同放輕鬆

學聲大代誌

【記者梁子亨淡水校園報導】面對繁重的課業是否會讓你倍感壓力？你選擇什麼方法紓解呢？啟明社在14日舉辦「精油舒壓系列」活動，請到精油舒壓資深老師李淳廉，深入淺出的向同學講解如何使用精油解壓、使用方法和種類，以及能有效減壓的呼吸方法。

活動中老師與同學之間進行交流，讓在場參與的二十多位同學獲益良多。活動最後每位參加者可獲得一瓶紓壓精油，真正地體驗一下精油舒壓的神奇魔力。

李淳廉表示，能和盲生交流感覺很新鮮，看到可愛的導盲犬一起來上課感到十分親切，「當初擔心帶來的簡報盲生會看不到，但知道盲資中心已把講義製作成點字書後，體認淡江十分關心學生。」法語四劉津汝同學表示，經由課程讓她了解如何使用不同呼吸方法調整自己的情緒，日後如果有機會也想繼續深入了解怎樣使用精油。