舒壓緩神 女聯會自製香草茶

學校要聞

壓力大嗎？來杯香草茶舒壓緩神吧！本校女教職員工聯誼會於上月25日舉辦「療癒的香草茶」專題講座，邀請到淡水在地推廣香草文化，經營有香草街屋的蔡以倫（見圖），主講常見的香草特性、功效與栽種技巧，現場逾40人參與。蔡以倫表示，香草能營造出讓人情緒緩和的芳香、自然氛圍，且做為食材入菜或是沖泡更是許多人的最愛。他特別條列出常見香草的寒涼屬性，並提醒大家互相搭配屬性的重要，例如燥熱屬性食物應搭配涼性的香草。會中，蔡以倫也帶領大家動手自製茶包，有檸檬草、萬壽菊、甜菊搭配「輕盈窈窕茶」，以及洋甘菊、紫蘇、甜菊搭配「舒壓安神茶」兩種讓大家體驗，現場氣氛熱絡。

覺生紀念圖書館館長宋雪芳說：「老師今天帶來很多香草到現場，天然香氣讓我一踏進教室就感受到放鬆的氛圍，且會中聽到關於香草的知識，也讓我多有收穫。」（文、攝影／蔡晉宇）

淡江時報社

淡江時報社