

諮輔中心帶你找尋美好香氣 紓壓好放鬆

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5月12日至13日在HC102，舉辦「生活X香氣 找尋你命中的美好香氣」活動。由青手作皂工作室羅青青老師帶領參與者利用30分鐘的時間，親手調製專屬於自己的精油。

羅青青表示，這次使用的材料大多是天然的複方精油，即以多種單方精油調配而成。活動一開始先讓學生填寫問卷，以瞭解自己喜歡哪一種複方精油，進而調製自己喜愛的擴香瓶。透過摸索精油香氣的過程，讓學生感受到心靈平靜並舒緩課業壓力，參與者都很樂在其中，非常享受調製的過程。

物理二徐筠姍分享，之前就曾參加諮輔中心舉辦的手作活動，感覺非常療癒，這次的手作精油可完全沉浸其中而不受他人干擾，身心都非常放鬆。

2021/05/16



活動參與者親手調製專屬於自己的精油。(攝影/楊孟璇)