

## 諮輔中心植想陪伴你 實作青草養生槌紓壓

學生大代誌

【記者陳律萍淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心4月27日在B302A為教職員舉辦「植」想陪伴你：植物的嗅覺世界—青草養生槌活動。邀請園藝治療師黃盛瑩帶領大家透過嗅覺來體驗艾草、香茅、艾葉、樟葉、薄荷、肉桂等香料植物，並搭配筋脈按摩，以達身心放鬆及紓壓。

黃盛瑩不僅帶領與會者做了平安包，可掛在車上或房間感受芳香、提神醒腦外，還教大家運用許多藥草製作青草養生槌，可以按摩舒緩經脈，帶來身心放鬆，亦可做為藥浴使用。同時黃盛瑩也和大家講解如何按摩各個不同的穴位，現代人普遍都缺乏運動和曬太陽，因此更需要按摩保養身體。

活動最後，黃盛瑩發下艾草，讓大家細細感受艾草的味道，接著說明艾草的種植方法很簡單，只要陽光充足，也不挑土壤。因艾草可促進氣血循環，所以多喝艾草茶及聞艾草精油都對身體很好。

英文系講師林敘如、前瞻技術組組員楊蕙如一同分享，因為平時喜歡草藥，所以想來體驗天然的植物，平常很少接觸到這種香草植物，今天一進會場聞到味道就覺得很紓壓，彷彿一整天的壓力都被釋放了。

為舒緩學生課業壓力，諮輔中心另於5月18日晚間17時在B302A舉辦學生場次，邀請同學們一同來放鬆！

2021/05/02



園藝治療師黃盛瑩帶領與會者製作青草養生槌，會後大家手持成品開心合影。（攝影／陳律萍）

