

調製專屬芳療精油 手作體驗安頓心靈

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】諮商生涯暨學習發展輔導中心於5月4日至5日舉辦手作精油滾珠瓶活動，由美國NAHA國際芳療初階認證芳療師黃玟玉帶領學生實際調製精油，尋找屬於自己的療癒香氣，逾60人參與。

活動一開始，黃玟玉先提醒精油使用的安全須知，若是給老人或孕婦使用，精油的調配不能依照正常的比例調製，即使是個人使用，也要留意精油的味道若讓自己感到不適，出現頭昏、嘔吐的症狀，就要停止使用該精油。

接著，黃玟玉介紹多款精油的調製配方，提供學生選擇自己喜愛的味道，並讓他們按照規定的比例進行調配。在DIY過程中，參與者透過芳療精油媒材，學習內觀，覺察自我身心狀態，並調製出能療癒自我的精油瓶，體驗過程不僅安頓自己的心靈，放鬆愉悅又自在。

資圖一許明倩分享，自己在網頁上看到活動資訊，覺得很有趣便前來參與，體驗後發現調製精油非常好玩。同系級的洪堃藝也表示，「我本身就很喜愛精油的味道，這次的精油調製體驗讓自己的心情非常放鬆。」

2022/05/08



諮輔中心於5月4日至5日舉辦手作精油滾珠瓶活動。（攝影／姚順富）