



德明科大舉辦「香氛 Fun 輕鬆~精油紓壓體驗」導師輔導知能研習



圖：德明科大學生輔導中心楊慧真主任(左)贈送感謝錦旗于吳至潔諮商心理師(右)



圖：導師們體驗製作精油

德明科大學生輔導中心於 4 月 26 日舉辦導師輔導知能研習，邀請取得美國 NAHA 國際認證高階芳療師同時也是諮商心理師的吳至潔講師蒞校演講，引導該校導師學習精油的調配與聞香體驗，進而透過芳香療法舒緩身心。

演說一開始，吳心理師引導導師們檢視自己的身心狀況，說明有時候情緒狀態不容易被覺察，反而身體的反應比較容易發覺，但不管是情緒還是身體反應這些都代表是需要好好休息的警訊。吳心理師接著介紹芳香療法是指藉由植物所萃取出精油做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸或皮膚吸收進入體內而達到身心靈平衡與保健的功效，但同時也強調芳療不能取代正統醫療，以免耽誤病情。吳心理師表示氣味能透過嗅覺神經直達大腦的邊緣系統，直接影響情緒和記憶力，也會影響神經傳導物質的調節，因此透過氣味能瞬間轉換情緒狀態，甚至能提升專注力與工作效率。

為了讓與會老師進行聞香體驗與精油調配，吳心理師特選真正薰衣草、佛手柑、岩蘭草、檸檬、迷迭香、薄荷六種精油，逐一介紹這六種精油的效用、香味調性、功效特性，並準備聞香紙，引導老師們進入品香時光，細細品味香氣的變化，在芳香氣味中緩解情緒。最後則是老師們最期待的 DIY 體驗，吳心理師教導老師們調配專屬自己的精油滾珠瓶。

本活動該校共有 108 位導師及學務人員參與，反應熱烈，在回饋中表示「香氛讓心情放鬆愉快」、「讓大腦休息，恢復感官的能力」、「講師講解清晰，又有精油可帶回，收穫滿滿」等。簡單的手作體驗，讓老師們享受了紓壓的片刻時光，活動在充滿歡聲笑語與意猶未盡中落幕，參與老師皆期待再有類似的體驗活動！



聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230