



### 德明科大舉辦「精油舒壓體驗活動」



圖左：講師教導學生認識精油使用方法



圖右：活動結束後，老師與參與同學大合照

大學生態中無論是對自主學習或自我管理的要求，或社交環境的多樣化，皆有別於過往的求學階段，因而特教生常面臨學業壓力、人際關係困難及情緒調適等挑戰，為了幫助特教生學習有效的舒壓技巧，德明財經科技大學學輔中心資源教室於 11 月 13 日辦理「FUN 輕鬆・焦給我~精油舒壓體驗活動」，邀請具芳香調理技術 Aroma Touch 認證及特教教學經驗的「陳亮彤」老師，透過精油芳香的運用，讓特教生體驗探索精油的特性及其對情緒的影響，並學習如何利用精油來緩解壓力。期盼透過互動式的教學方式，培養特教生的自我照顧能力，提升他們的情緒管理能力。

講師在活動安排上從認識情緒出發，感受不同的精油芳香會給予人不同的情緒感受，並教導特教生如何運用精油因應不同狀況，此外，講師也帶領特教生瞭解情緒從何而來，並藉由團體討論增加日常生活中紓解壓力的方法。最後，藉由精油手作讓特教生製作屬於自己的個人精油舒壓小物。

活動後同學們紛紛回饋，有同學表示「今天的活動可以說是帶給我超豐富的體驗。」也有同學分享「一開始只知道薰衣草、薄荷、檸檬，上完課後才知道原來還有茶樹、乳香等好多香草，今天還有教會我們情緒調節、精油棒棒糖、自調精油，短短的 3 小時裡我就學了這麼多東西，謝謝老師。」還有同學回饋「第一次體驗了這放鬆的感覺讓我覺得很舒服，也知道精油在我情緒上來的時候會很有幫助。」相信經過此次活動能讓特教生學到更多的情緒舒壓的技巧。