

翻滾吧！明道人！ 活出我們的熱情、勇氣與愛

★活動名稱：紓壓精油體驗活動

★活動日期：100年11月28日(一) 18:00~20:00

★活動地點：資源教室暨學習中心

★主講人：劉郁芝老師

在壓力不減反增的環境中，精油帶給我們一陣薰陶的香氣，讓壓力值逐漸消退，愛自己吧，讓精油給你一個放鬆的世界。



郁芝老師以自身經驗，給大家一場逗趣活潑的開場。特別是在活動進行中，在大自然音樂的陪襯下，別有一番風味呢！



開始進入精油世界前，老師給大家一杯花香茶，讓大家更期待未知的精油世界。
因為精油都是由植物萃煉的，讓大家聞香一下，激發更想探索的求知慾。



～用精油自我照護～

每種精油都有它的功效，例如"檸檬精油"能夠讓昏昏欲睡的人提振精神、
玫瑰精油能讓人有戀愛的感覺等……都是精油帶給我們的享受。
過程中，老師讓每個人"聞香一下"，並告訴大家，男生與女生喜歡的味道性質不同，
讓大家都有驚訝的表情跟聲音出現。原來精油也"男女有別"阿。



～享受按摩時刻～

在精油香氣與大自然音樂的陪伴中，老師安排兩名學生，幫在場的大家按摩，
因人數太多怕耽誤時間，每人只有五分鐘可以享受，
但是這五分鐘已足夠將一整天的疲勞按掉，
按摩後的身體真是十分舒服的。
活動尾聲，老師詢問男生與女生鍾愛的精油味道之後，
調配精油分送大家，讓大家有值回票價的感覺。

主辦：學務處諮商輔導中心

攝影/撰文：陳介甫同學

.....



翻滾第三式：[你\(妳\)今天愛自己了嗎？](#)

翻滾第四式：[「我是誰？」~賴氏人格測驗](#)

翻滾第五式：[什麼？！原來天機可以洩露~「與自我相遇工作坊」](#)

歡迎有興趣的同學，趕快來報名哦~

報名方式：可透過各種多元方式報名喔~

1. [連結報名網址](#)

2. E-mail：suifang@mdu.edu.tw

3. 校內分機：1212

4. 親至諮輔中心(行健二樓)

詳細活動內容請參閱[諮商輔導中心網頁](#)