

## [心輔組活動] 放鬆時刻：芳香澄清與身心療癒

忙到身體和心理都很緊繃嗎？慷慨地給自己來個「放鬆時刻」吧～  
我們不但有提供按摩椅和按摩油來幫你放鬆緊繃的身體，  
也有配合農曆節氣與月份提供不同的優質天然純精油(如下表)，  
在現場你可以用它們進行芳療呼吸和擴香(註：自助式進行，無他人在場打擾)，  
幫助你放鬆心情喔～

- 二月：迷迭香→[ 適醒腦、回春煥彩、調整假後的生活適應 ]
- 三月：快樂鼠尾草/薰衣草→[ 利肝膽、調合陰陽、放鬆緊繃的讀書壓力 ]
- 四月：檸檬→[ 理肝氣、放鬆身心、促進消化、改善疼痛 ]
- 五月：西伯利亞冷杉/天竺葵→[ 溫胃經、去除脾溼、解決脹氣、增強精力 ]
- 六月：野馬鬱蘭 →[ 養心經、活絡腸經、喚回身心的專注能量 ]

承辦人：錢靜怡(#50333)、許民憲(#50335)

**活動期間：112年2月～112年6月。**

歡迎全校教職員生快快上諮商e化系統預約！

[https://happiness.osa.ncku.edu.tw/cs\\_ncku/Index.aspx](https://happiness.osa.ncku.edu.tw/cs_ncku/Index.aspx)

當天請先到心輔組報到，會有工作人員帶你到「諮商室B」。



## 學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter

敬請轉知分享或公告週知，謝謝。  
如有任何意見或建議，歡迎提供。

### 【版權所有，未經同意請勿轉載】

發 行 | 國立成功大學學生事務處

發 行 人 | 洪良宜

總 編 輯 | 余睿羚

編輯委員 | 吳毓庭 張權發 游濟華 李孟學 呂兆祥

| 陳孟莉 邱淑華 王毓正 李明吉

執行編輯 | 蘇鈴茱

美編排版 | 蘇鈴茱

校稿 | 鄭進財

地址 | 台南市 70101 東區大學路 1 號

電話 | (06) 2757575 轉 50300

傳真 | (06) 2753851

電子信箱 | em50300@email.ncku.edu.tw

網頁 | <http://osa.ncku.edu.tw/>

2000年3月5日創刊 | 2001年11月第一次改版 | 2005年02月第二次改版 | 2007年11月第三次改版 | 2010年11月第四次改版 |

2013年2月起停印紙本，全面採電子報方式發行