活動日期：112年10月11日(三) 13:15-15:15

✅活動地點：王金平活動中心三樓 A302教室

✅活動講題：精油生活油我做起

✅活動講師：林孟依女士/德國萊茵認證TUV國際精油調理師

✅目的：學習精油相關知識，用於日常生活中，療癒身心。

✅活動內容：學習精油相關知識及外用技巧，體驗了不同精油的香氛，並實用於按摩。

✅活動參與人數：共13人(包含社群教師5人、非社群師長6人、社群助理2人)

✅與會師長包含：林孟依女士、李靜芳主任、王右武組長、盧世達組長、陳怡慧主任、林玫君主任、江宜臻助理、吳佳俞助理、何佳霖助理、邱麗卿助理、鄭伊玲助理、陳佑華助理、戴育琪助理

✅滿意度調查(五分量表)：4.76分

✅活動成果與回饋：

課程首先對精油類型進行介紹，瞭解精油的萃取來源，以及不同精油具備的養護功效與應用場合，以利紓解壓力，乃至促進身體健康。這些知識使師長們能夠更正確且有效地將精油應用於生活。

此外，林女士也介紹了精油的吸收、按摩與敷用技巧，特別強調在清潔、護膚和身心放鬆方面的應用。例如「142香氛呼吸法」讓師長們體驗不同精油的香氛，並透過深呼吸放鬆身心，達到療效。

最後，進行精油體驗，搭配痠痛七寶(茶樹、芳香理複方、生薑油、冬青、檸檬草、乳香、薄荷精油)以分餾椰子油稀釋，依序分層塗抹，並於攢竹穴、天助穴、委中穴及承山穴按摩，讓我們更深刻地體驗了精油的效用。