輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱	香閱逾越好人生	活動時間	102.05.29(三)13:00-15:00
承辦單位	輔英科技大學幼兒保育系	活動地點	B211
經費支出	■學輔專帳　　活動編號：22604 □其他來源：	支出金額	補助款：3,200 配合款：

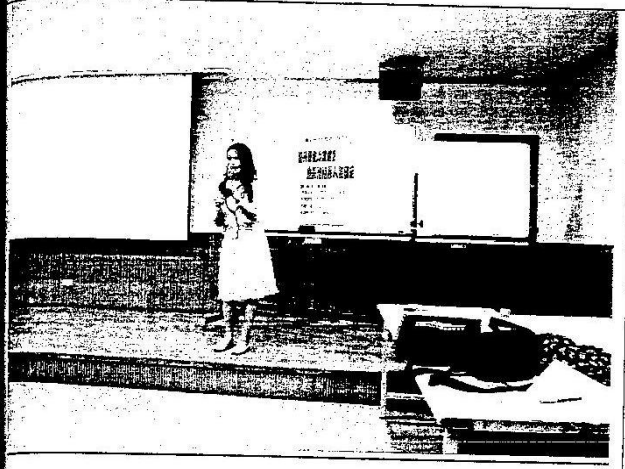
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	人管學院	資管系	休閒遊憩學程	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教事業	師資培育中心	校外人士	合計
教師																										1		
學生																					47							
幹部																												
合計																					47					1		

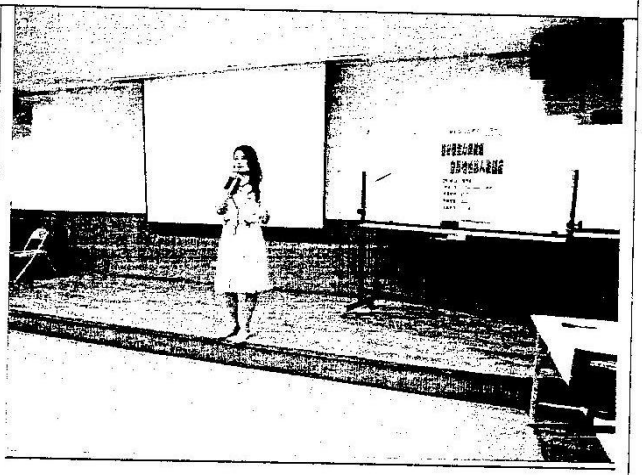
活動內容	講授有關香氛與芳香療法在日常生活的使用，以及透過香氛與芳香療法來美化人生，提升身心靈的品質。用各種精油讓我們試聞和分辨是什麼味道，告訴我們精油有很多種的用法，不只是芳香，還可以按摩、敷臉、泡澡、口服.....等等，帶動我們一起擦精油舒緩身體放鬆，並告訴我們每一種精油的意思和代表性。
講座簡介	姓名：羅雅齡 老師　　現職：大統百貨 5F 夢裡村店長 學歷：大學 經歷：生命之泉、SPA 館、大統夢裡村店長 其他：
活動感言	協助我們學到很多精油的認識和用途，這樣的活動不僅可以學會如何放鬆身心靈，還可以知道精油不只是單單芳香或療法，還有很多我們不知道的，所以讓我們學到不一樣的認識。 因為精油與香氛也可以代表一個人的性格，協助同學了解自己，透過精油抓周的活動，同學可以了解自己，提升自己的心理健康。
具體成果	1.48 人了解精油對身體與心靈的幫助。 2.48 人學會運用香氛放鬆身體的方法。 3.48 人認識精油與自我性格的關係，增進對我的了解。 4.學生都很融入課程，也很踴躍發言詢問精油的意義。
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 本次活動是為了提升學生心理健康，由於學生本身課業壓力較重，再加上本系學生多有經濟負擔，因此透過精油與香氛的活動，可以協助學生學會放鬆的方法，有助於提升心理的愉悅。此外，透過精油抓周的活動，可以提升學生了解自己，也可以促進其心理健康。建議以後可以多舉辦類似的相關活動，提升學生心理健康。

活 動 照 片 集 錦

(至少四張，加文字說明)

羅雅齡老師自我介紹，告訴我們今天的目的，並說出今天大約的活動內容。





羅雅齡老師先讓我們在手心上滴 2 滴精油，並帶著我們做精油的提神舞。