

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人: 李怡徵

會議名稱	101 年度友善校園學生事務與輔導工作南一區生命教育—芳香療法進階工作坊	主辦單位	教育部中部辦公室
日期	101 年 11 月 19.20 日	地點	國立嘉義女子高級中學

壹:研習目的:

- 一、認識、瞭解新興的芳香治療媒材，進而運用於輔導工作，增進學校輔導工作效能。
- 二、藉由學習芳香治療增進學生及輔導教師的心理衛生。
- 三、引導學員整理自己的生命經驗，豐厚其生命故事，進而提升校園生命教育能量。

貳:研習議題及內容:

第一天

一：讓精油帶著你的感官走一趟心靈之旅！

1. 精油的壓力策略與影響
2. 芳香療法是什麼？
3. 精油藏在哪裡？
4. 安全劑量的計算與建議
5. 基本使用方法與準備

二：紓壓動一動

三：精油介紹

1. 特性與保存
2. 價格與辨識
3. 產品標示與等級表

四：芳香療程 DIY 實作

1. 症狀與配方

第二天

五：自然療法與順勢療法

1. 機制組成
2. 花草茶介紹

六：芳香生理概論

1. 淋巴與免疫系統
 2. 神經系統
 3. 皮膚系統
- 七：簡易手部按摩

參：感想：

精油，從鼻子嗅吸味道，刺激到腦中的邊緣系統，包含控制情緒的杏仁體和記憶的海馬迴。將物質打成氣體分子用氣象層析儀繪製出折線圖，同時搭配質譜儀對照出分子名稱。柑橘類有光敏性，所以擦拭過佛手柑和橙花等精油後12小時內勿直接曝曬太陽下。

精油存在於植物的油囊裡，所以有些可萃取出。而劑量需根據膚質和身體症狀做調整和配方。使用方法有用擴香機吸入法，易揮發泡浴法則可用茶樹、薰衣草、杜松，芳香按摩要個案諮詢身體、心靈狀況、飲水量...等問題。

精油特性：揮發性高、對光和熱敏感，故要保存在深色玻璃瓶，並放在木盒、陰涼通風處。而產地、萃取法、純濃度；植物栽種採收稀有性都會影響價格。身為消費者選擇好精油可參酌專業程度的標示（英文名稱、容量濃度、最佳使用期限、拉丁學名、產地、萃取方式及部位、栽種方式...等）諮詢顧問、售後服務、價格。影響皮膚的因素：水分攝取、紫外線、空汙、化學物、清潔品、藥物、尼古丁、情緒、保養...等，臉部首重清潔與保溼。

自然療法特色有天然藥物、發法來診斷，強調自癒力，先兆期與平日的預防，保持自我健康，找出真正病因，身心靈的全人醫療。順勢療法則是以毒攻毒，由動植物和礦物製成，經過多次震盪、水酒精稀釋，以釋放出活性和能量，但保存放置要隔離光熱、電磁場。

教學組長：

教務主任：

校長：