

110 學年度第二學期

教師輔導知能研習

芳香療法與

情緒療癒

主講人：賴建仁 老師（中華芳香精油全球發展協會講師）

主題：芳香療法與情緒療癒

地點：行政大樓 3F 分組討論教室

日期：111 年 03 月 25 日（星期五）13：00-15：00

辦理單位：輔導處

國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

本件已簽結

文別區分：簽稿 文號：0003 速別：普通件
擬稿日期：111/02/24 簽結日期：111/03/01 送發日期： / /
承辦單位：輔導處 施映竹 決行層級：第1層決行
發文字號：輔字第721_0003號 附件數量：
分類檔號： 保存年限： 年
受文單位：
附件內容：(111簽_72100003_1.PDF, 共1個附件檔)

簽辦單位：施映竹教師、輔導處、實習處、人事室、學務處、圖書館、總務處、教務處、主計室、校長室

主旨：本處擬辦理110學年度教師輔導知能研習活動，是否可行，請鈞長核示。

說明：

- 一、依據：本校110學年度第二學期輔導工作計畫。
- 二、研習主題：芳香療法與情緒療癒。
- 三、研習時間：中華民國111年3月25日(五)下午13:00-15:00。
- 四、研習地點：行政大樓3F分組教室。
- 五、講師：賴建仁 老師(中華芳香精油全球發展協會講師)
- 六、對象：本校教職員工自願報名，限20-25人。
- 七、經費：
 - (一)講師經費由本單位業務費支應。
 - 1、講師鐘點費：4000元(2小時)
 - 2、健保補充保費：84元
 - (二)參加人員每人酌收材料費50元。
- 八、檢附實施計畫表，如附件。

擬辦：

輔導處：

111/02/24 11:02:09 專任輔導教師 施映竹

輔導處：

111/02/24 15:44:10 教師兼輔導主任 林彥岑

實習處：

111/02/24 16:14:14 教師兼實習組長 賴怡翎(代)

人事室：

111/02/25 07:45:05 人事室主任 全秀珠

學務處：

111/02/25 08:25:04 教師兼學務主任 張世義

國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

圖書館：

111/02/25 08:33:04 教師兼圖書館主任 黃重發

總務處：

111/02/25 09:46:38 教師兼總務主任 鍾建忠

教務處：

111/02/25 15:20:56 教師兼教務主任 黃文發

主計室：

- 一、核銷鐘點費時，請一併請領其全民健康保險補充保費。
- 二、補充保費請單獨請領(單獨一張財物格式黏存單)，以利後續帳務事宜。
- 三、計畫111T5000支應。

111/03/01 08:07:08 組員 黃筱迪

主計室：

111/03/01 08:45:11 主計室主任 楊美慧

校長室：

111/03/01 13:52:50 教師兼秘書 曾琴珍

校長室(決行)：如擬

111/03/01 14:01:38 代理校長 曾琴珍

國立埔里高級工業職業學校

110 學年度第二學期輔導知能研習 簽到表

一、研習時間：111 年 03 月 25 日（星期五）13：00-15：00

二、研習主題：芳香療法與情緒療癒

三、研習主講人：賴建仁 老師（中華芳香精油全球發展協會講師）

四、研習地點：行政大樓 3F 分組討論教室

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	林彥岑	林彥岑	14	胡祐瑄	胡祐瑄
2	施映竹	施映竹	15	蔣彩鳳	蔣彩鳳
3	康慈恩	康慈恩	16	蕭凱云	蕭凱云
4	蕭子寧	蕭子寧	17	鍾以奎	鍾以奎
5	黃脩涵	黃脩涵	18	楊美慧	楊美慧
6	王美枝	王美枝	19	林彥光	林彥光
7	余志輝	余志輝	20	王繼愛	王繼愛
8	張宛如	張宛如	21	梁美鈴	梁美鈴
9	楊文霖	楊文霖	22	張馨允	張馨允
10	趙孔德	趙孔德			
11	鍾建忠	鍾建忠			
12	曾惠珠	曾惠珠			
13	林舒瑀	林舒瑀			

國立埔里高級工業職業學校

110 學年度第二學期 輔導知能研習照片

1. 研習時間：111 年 03 月 25 日（星期五）13：00-15：00
2. 研習主題：芳香療法與情緒療癒
3. 研習主講人：賴建仁 老師（中華芳香精油全球發展協會講師）
4. 研習地點：行政大樓 3F 分組討論教室





映竹

芳香療法與情緒療癒

問題 回覆 17 設定

17 則回應

接受回應 ☒

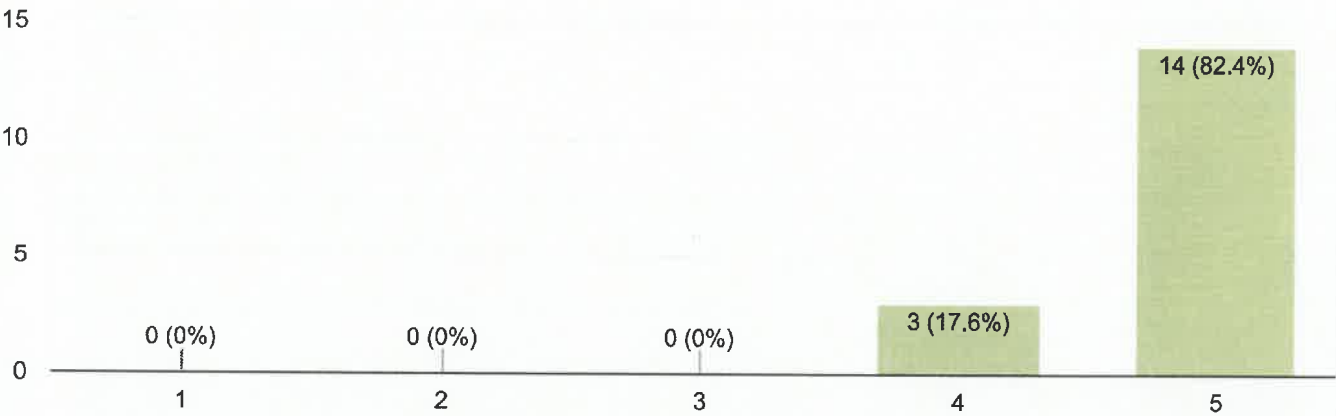
摘要 問題 個別

一、《研習課程方面》

1-1課程主題切自身合需求

複製

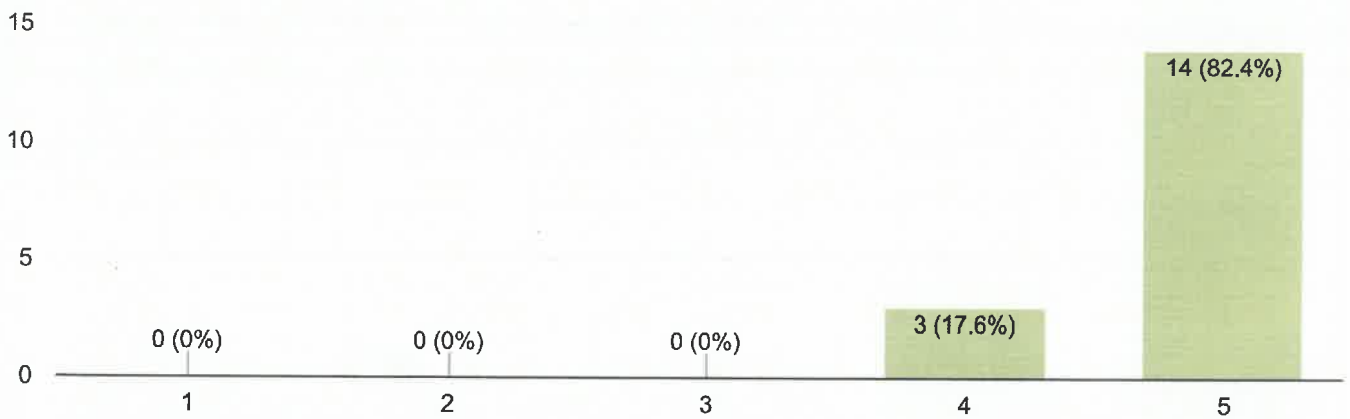
17 則回應



1-2 課程內容有助於自我成長

 複製

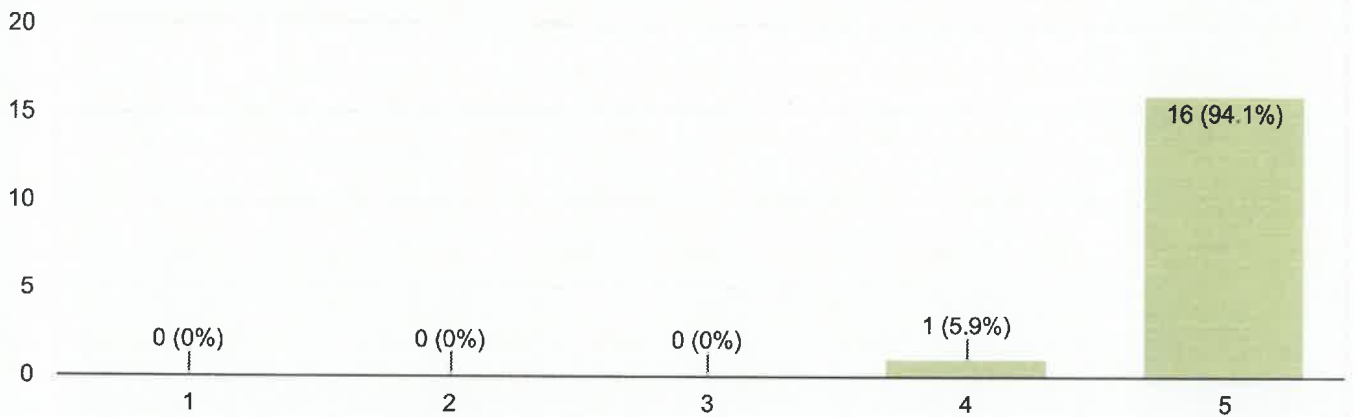
17 則回應



1-3 此次課程使我對芳香療法有更進一步的了解

 複製

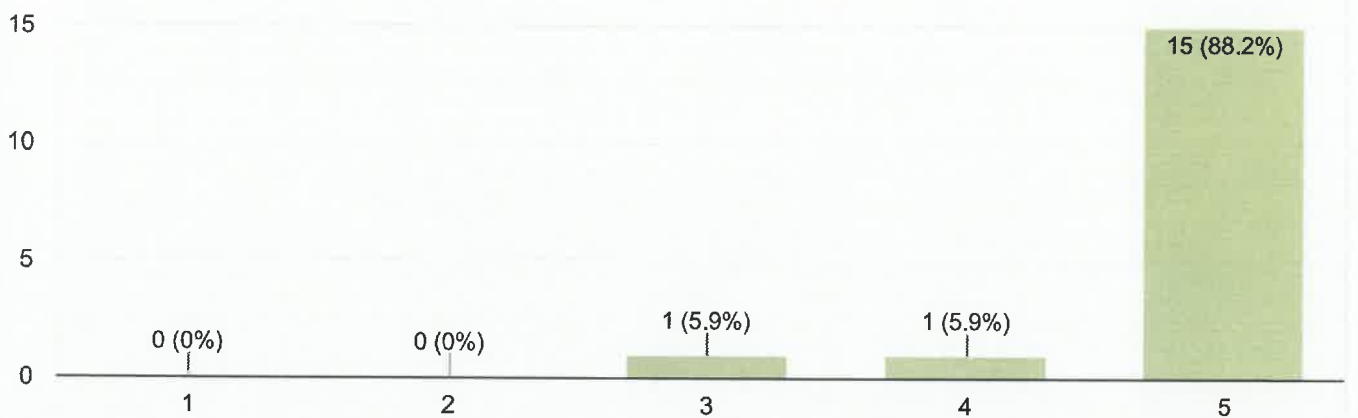
17 則回應



1-5 課程結束後，我能運用芳香療法自我療癒

 複製

17 則回應

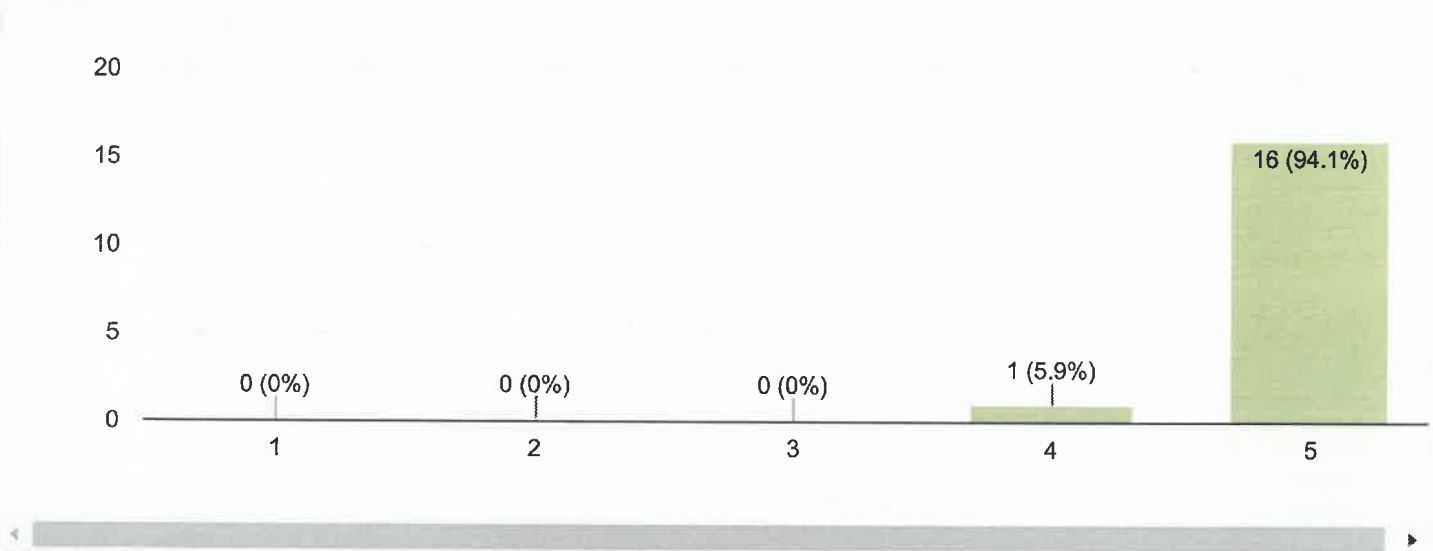


二、《講師方面》

2-1 上課方式活潑生動

複製

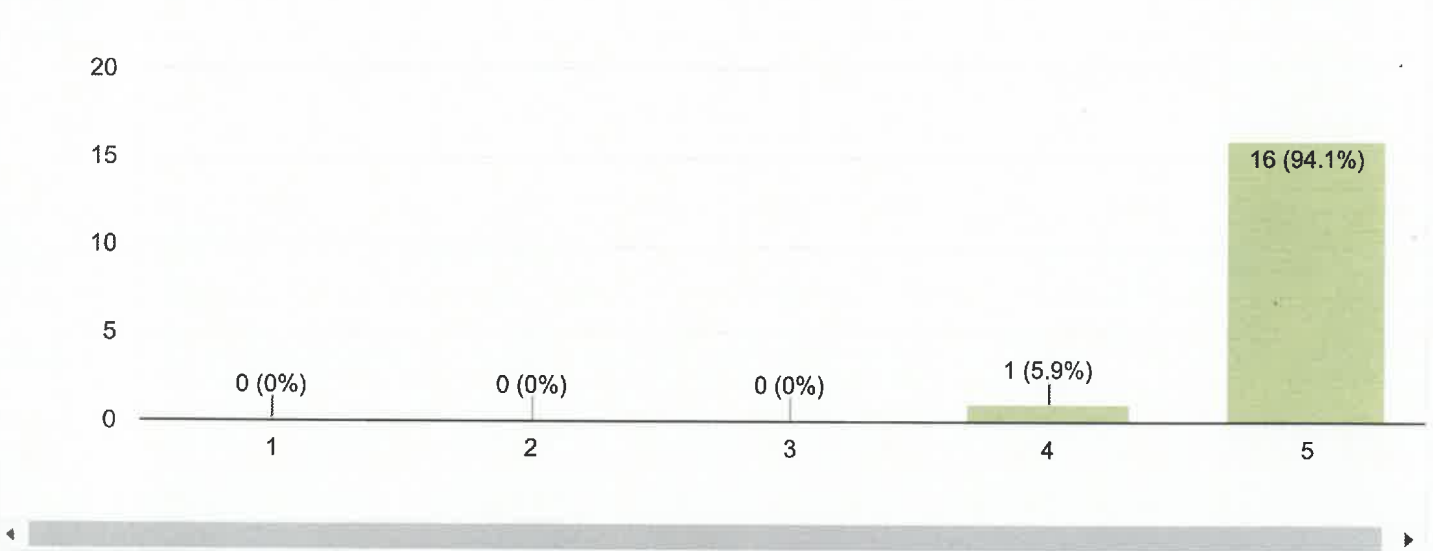
17 則回應



2-2 表達能力流暢

複製

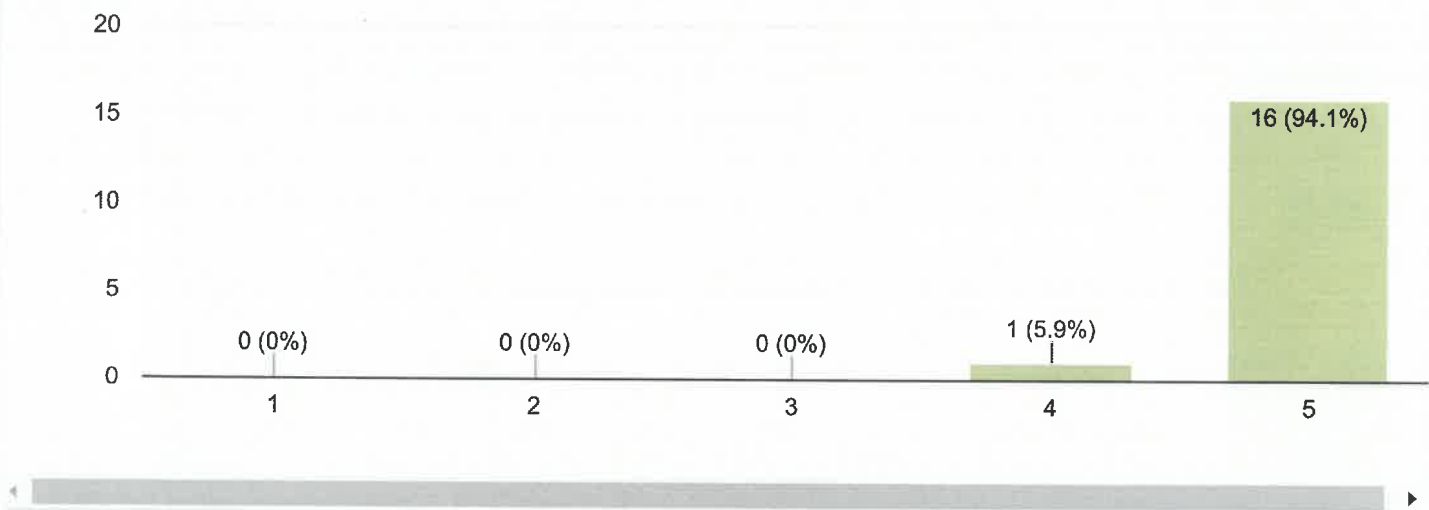
17 則回應



2-3 專業知能豐富

複製

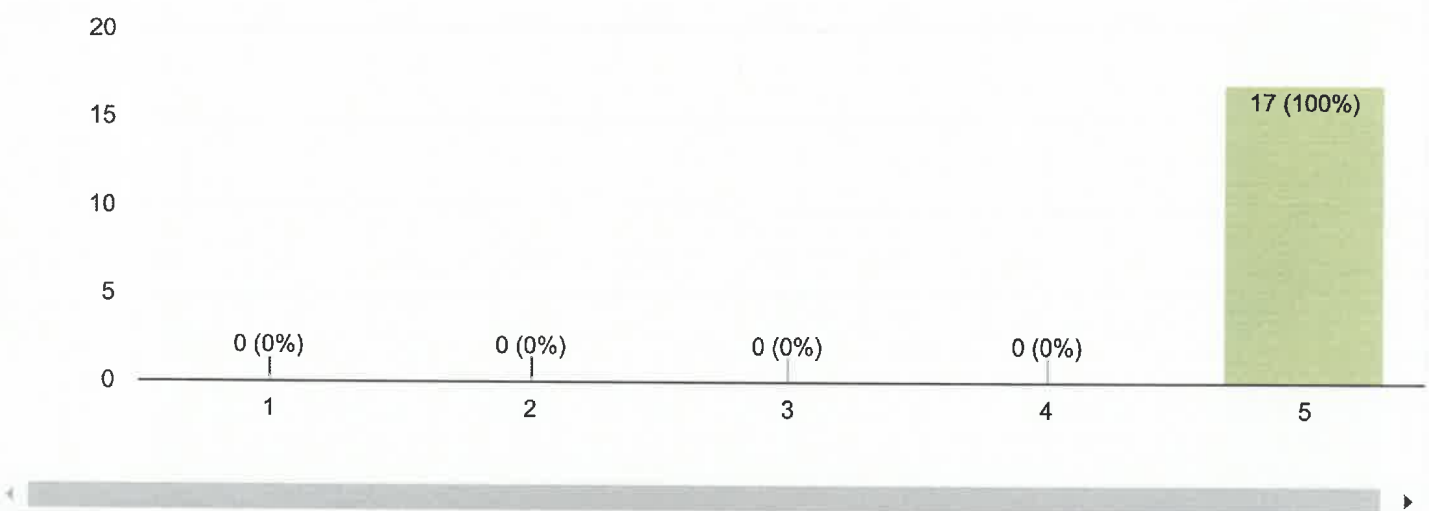
17 則回應



2-4 時間分配恰當

複製

17 則回應

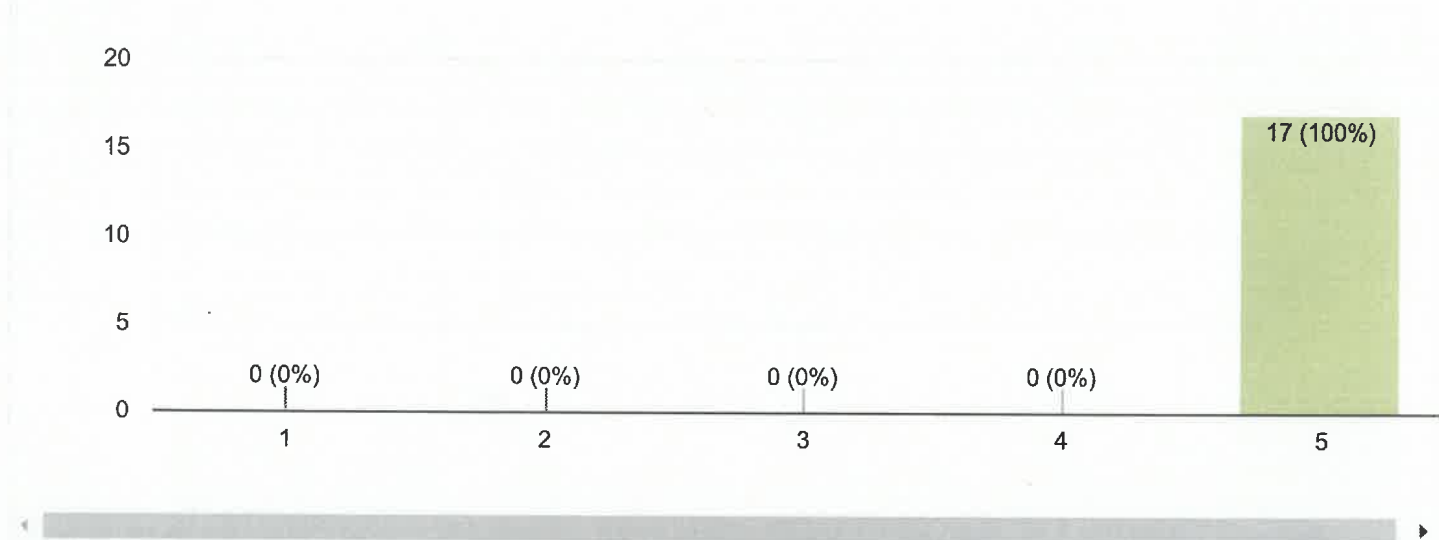


三、《整體安排方面》

3-1 課程時間的安排

複製

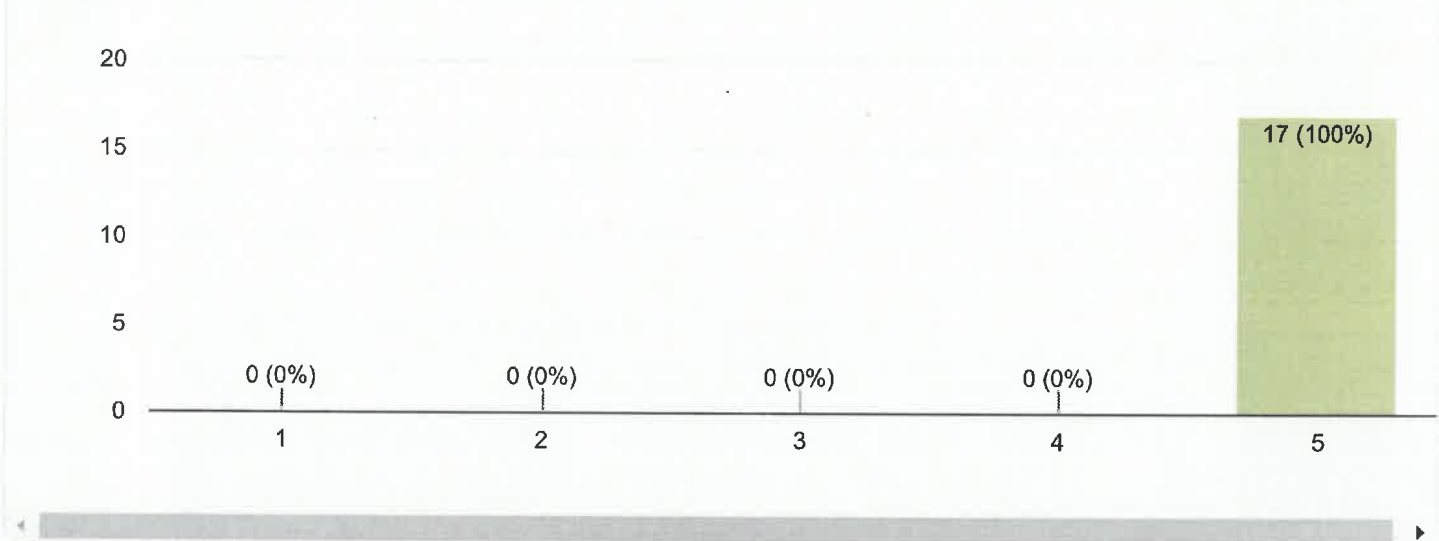
17 則回應



3-2 研習地點的安排

複製

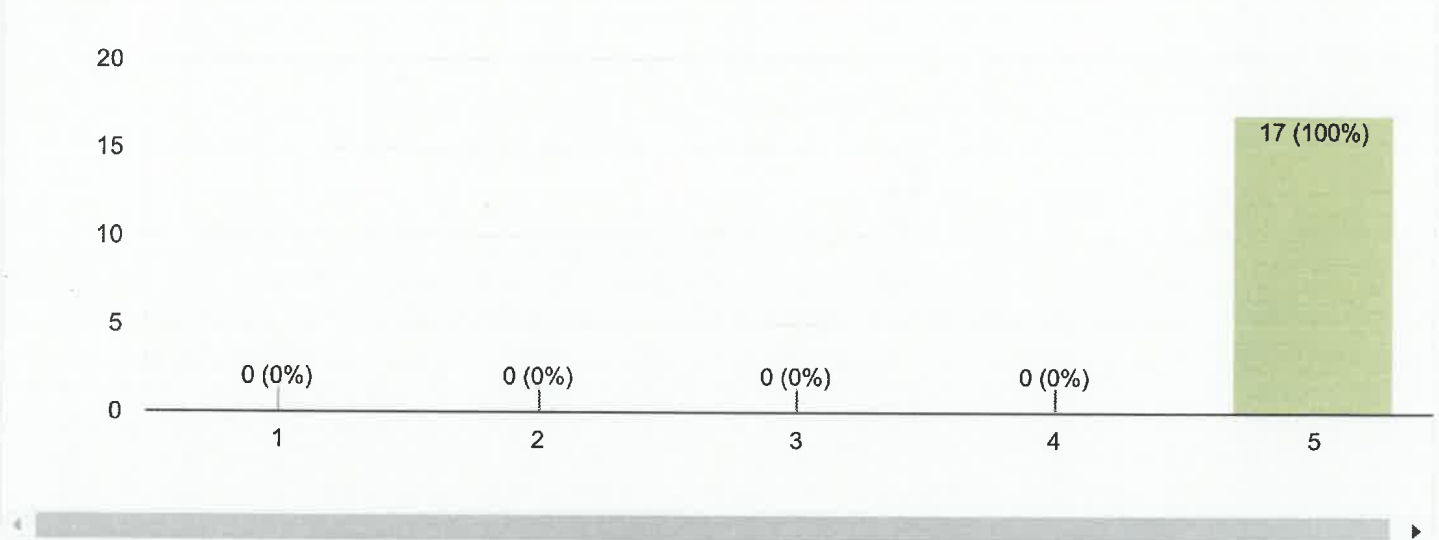
17 則回應



3-3 研習流程的安排

複製

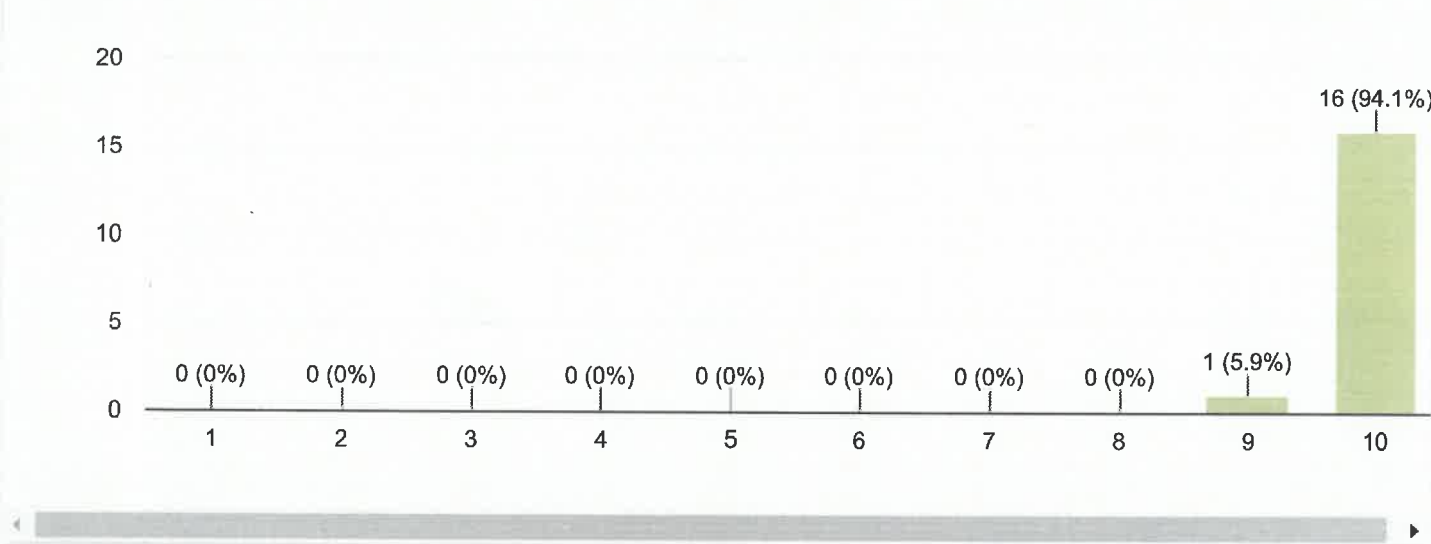
17 則回應



四、《綜合意見》

※ 對研習整體安排方面，非常滿意為 10 分，非常不滿意為 1 分，你會給此次研習幾分？  複製

17 則回應



※ 其他建議與回饋

2 則回應

下次還要參加👍

太棒了，可惜不能當脊椎療法的示範組

芳香療法與情緒療癒



講師：賴建仁

ICIM 澳洲綜合芳療學會

NAHA 美國芳療師協會

INHA 美國芳療師協會課程訓練

300 小時芳療時數認證



課前小體驗

•芳療體驗：

142 香氣呼吸各三次

•野橘

•薄荷

•搭配夏威夷療法

•吸嗅臉部按摩

•<https://youtu.be/2psxMTIFvIA>



前言：紅樓夢中的芳香療法

• 閱讀紅樓夢的過程，嗅覺氣息飄進其間，不知不覺也享受香氣的盛宴。香氣在人的記憶層是最深刻而難以忘懷，寶玉的一生似乎有豐富的香氣記憶，貫穿一生的事件。當他進入可卿的房間，道出：好香，在氤氳渺渺的焚香中睡下，劉姥姥也一身醉醺鼻息睡下怡紅公子寶床，幸虧襲人趕緊百合宮香，震盪大戶人家無法接受的平民百姓的氣息。寶玉童年與黛玉相依的兩小無猜，為其體香題戲，此香字非香玉。多麼豐富的金色童年！

• 而其他人物也不難香氣疊染，寶釵的服用節氣調配的冷香丸，滲漏出白色平靜淡雅的氣息；鳳哥嗜好的冰片麝香，裝飾一身的貴氣；黛玉房中的水仙，幽香傳襲思；探春案牘的佛手柑，如同畫家寶尚放置已久的紅蘋果，給予腦部迴路理性思考的刺激。

1. 芳療個人史：

芳療個人史

•使用精油 15 年，

•從大學說起，療癒從小身體的疾病，尋找課程，尋找精油品牌，最後成了一種生活方式與習慣。



芳香療法在生活日常的應用

- 家人有任何不舒服，擔任家庭醫生。
- 天氣變化，身體變化，環境變化時，及時運用。
- 生活樂趣：空間香氛，做菜，小作蠟燭手工皂。
- 身心變化調理：情緒平衡，身心靈平衡，更年期
- 身心安頓

今天的午後，我們做了薄荷眼部 spa，
讓眼睛更明亮，清理家園的一條路，享受下午茶及夕陽餘暉，
飄飄落葉，夕陽餘暉，三五成群，談笑風聲，此樂足以！足以足以！



芳香療法定義

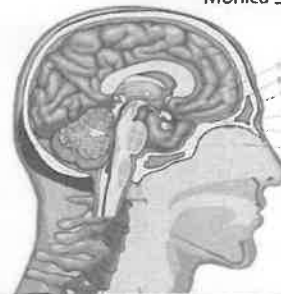
• 芳香療法（英語：Aromatherapy），簡稱芳療，是指藉由芳香植物所萃取出的精油（essential oil）做為媒介，並以吸嗅、按摩、薰香、冥想等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種自然療法。

芳療的歷史

• 芳香療法（Aromatherapy）的淵源，可追溯至埃及、印度、中國、希臘和羅馬等古文明，近代盛行於歐洲，是使用精油來達到舒緩精神壓力與增進身體的健康。起初多用在提神或宗教、冥想等方面，「芳香療法」Aroma- 希臘文 ἄρωμα 意指：香味，芳香；而希臘文 θεραπεία- therapie，則是指療癒，療養之意

精油與情緒的關係

Monica 全球視訊課程



精油嗅吸途徑(1)

- 鼻腔吸入
- 進入大腦邊緣系統（影響記憶及情緒）
- 進入下丘腦（影響交感/副交感神經及荷爾蒙）

精油嗅吸途徑(2)

- 肺部→微血管→全身

Modern Essential Oils 現代精油

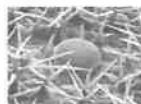


現代精油協會

精油是什麼？

Monica 全球視訊

- ▲ 在芳香植物中發現的天然芳香化合物
- ▲ 水蒸汽蒸餾或冷壓萃取
- ▲ 功效強大，安全無副作用



簡單來說精油就是從芳香植物的
（種子、樹皮、根、莖、葉、花朵、果實等）
提煉萃取的天然有機芳香化合物（揮發性芳香液體）

非常純萃比普通藥草強50-70倍，大自然賦予人類最完美的禮物



現代精油協會

精油的安全應用

稀釋比例1:3 -6以上

Monica 全球視訊

初學者使用說明及敏感膚質使用圖表

稀

單方精油

百里香
桂皮
牛至
肉桂

分餾性
椰子油



滋養、保護、幫助吸收，
基底油怎麼選最好？

複方精油 - 協同作用

- 相對於單方精油的單一功效，複方精油的種類更多，功效也更廣泛。
- 使用範圍也比單方精油還多出許多。



情緒芳療

- 精油芳療豐富了生活，也為實踐夢想點燃熱情。當你有機會與香氣獨處時，亦如赤子般回歸鄉間田野和大自然的懷抱中，頓時繁雜的情緒清澈、振奮。然而，只要誠心認識自己、接納自己、專注自身所長迎向人生。
- 提升嗅覺有助思緒清晰，不僅僅是紓壓與感受愉悅，而是攸關整體健康療癒的首要條件，因為氣味會讓人認識自己、看的更清晰、看的更遠些。

脈輪與情緒

- 海底輪：恐懼憂鬱 VS 平安
- 臍輪：憂鬱 VS 充滿活力
- 太陽神經叢：易怒 VS 思想清明
- 心輪：焦慮，免疫系統失調，憂鬱，癌症 VS 愛心慈悲心和諧
- 喉輪：焦慮、緊張 VS 心智的開
- 眉心輪：憂鬱症 過動兒 白閉症 VS 直覺力及靈



長期焦慮、緊張讓你頭痛？ 緩解壓力性頭痛這樣做



現代精油協會

趕走頭昏腦脹痛



放鬆緊張複方
深藍安撫複方
順暢呼吸複方
輕柔愛護複方
薰衣草+薄荷
檸檬+薄荷
乳香+薄荷
乳香+薰衣草+薄荷
乳香+檸檬+薄荷
羅勒
乳香或檸檬複方組合或薰衣草



失眠的原因

Monica 全球視訊

1. 生理疾病造成的，於睡眠時間內產生疼痛感或不適感
2. 生理方面的變化
3. 心理因素，來自於工作、考試壓力、人際互動不和諧等
4. 很多與精神疾病也會造成失眠
5. 服用藥物，有時候藥物本身的副作用
6. 一些食品和飲料也會導致失眠，例如：
含有咖啡因的茶類或咖啡類飲料
含有高糖份的可樂或果汁等
含有酒精成分的飲料
7. 對失眠的恐懼
8. 由於時差或是因工作而引起生理時鐘倒置





現代精油協會

幫助睡眠用油

Monica 全球視訊

基底油

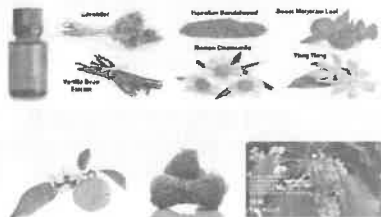
薰衣草

幫助平衡複方

幫助平靜複方

岩蘭草

苦橙葉



當照顧別人成了無底黑洞時...

• 芳療建議! 【珍重自己】

• 香氣配方:

• 玫瑰 (平復哀傷、嫉妒、舒緩緊張、使女性積極開朗)

• 檀香、

• 甜橙 (鎮定作用, 驅離緊張情緒和壓力、改善焦慮所引起的失眠)

•

• 當你因為壓力而戒斷不了「吃」的誘惑時...

• 芳療建議! 【愉悅緩壓】

• 香氣配方:

• 葡萄柚 (精神愉快、增強自信、抗沮喪。)

• 玫瑰天竺葵 (舒緩壓力、平撫焦慮、沮喪、使心理平衡。敏感皮膚及孕婦禁用)

• 甜馬鬱蘭 (可以舒緩焦躁情緒, 減輕壓力困擾)

•
•
•
•
•
•
•

當你覺得長期夜不成眠時...

• 芳療建議! 【擁抱幸福】

• 香氣配方:

• 月桂、快樂鼠尾草、

• 肉豆蔻 (提取自果肉。能有效預防便秘、改善脹氣、反胃、口臭、腹瀉等問題; 具有溫暖的效果)

當你感覺人際關係陷入僵局時...

• 芳療建議! 【轉彎】

• 香氣配方:

• 佛手柑 (安撫焦慮、憤怒、神經緊張、沮喪。)

• 真正薰衣草 (安定情緒、抗沮喪、降血壓、治失眠 孕婦和低血壓者禁用)、

• 羅馬洋甘菊 (羅馬洋甘菊精油具溫和而強大的鎮靜功能, 可以舒緩身體上的不適並穩定心情, 安撫不安、受驚嚇的情緒, 所以很適合兒童使用, 可以說是家長們必備的精油。)

當你覺得和家人無法溝通時...

• 芳療建議! 【信任】

• 香氣配方:

• 沉香、

• 檀香 (檀香散發的香氣給人一種安靜的力量, 這並不只是人的想像。自香氣精油日趨盛行, 許多研究皆將檀香運用於緩解神經系統的焦慮反應, 且證實檀香氣味能夠撫平人們的緊張不安。)、

• 乳香 (常用於鎮痛, 散發著溫馨清純的木質香氣, 又透出淡淡的果香。可令人感受從未有過的放鬆和舒緩。)、沒藥、桂花

當你遇到情緒化的同事或主管...

- 芳療建議! 【排解衝突、穩定心緒】
- 香氣配方:
- 檀香、
- 黑雲杉 (甜美清新的木質香氣, 給人溫潤的支持感, 像是聖誕節溫馨和諧的氣氛, 讓人有勇氣可以面對生命中的挑戰, 提升環境適應力與耐受度。)
- 土木香、檸檬馬鞭草、茶樹、沉香醇百里香

當你覺得愛成了單向付出時...

- 芳療建議! 【摯愛】
- 香氣配方:
- 大馬士革玫瑰、
- 永久花 (永久花精油可幫助抗憂鬱、舒緩情緒, 能夠讓成長之路更平順, 它可以拔除心靈之路的雜草, 當你遭受巨大的打擊而一蹶不振時, 可以將 1 滴永久花精油, 滴在手心中嗅吸。)
- 快樂鼠尾草

如果你在愛情中找不到自己...

- 芳療建議! 【回歸真我】
- 香氣配方:
- 快樂鼠尾草 (改善更年期問題, 憂鬱、神經、喉痛、疼痛、衰弱、鎮定劑 孕婦禁用)
- 沉香醇百里香 (增進記憶力, 激勵情緒, 減輕憂鬱不安, 釋放心靈, 安撫神經, 蟲咬傷)、玫瑰草

芳療紓壓實作 1

- 檸檬, 薰衣草, 薄荷
- 肩頸紓壓: 左右肩頸的按摩
- 眼部紓壓: 眼部壓力釋放
- 手部紓壓: 自我照護
-

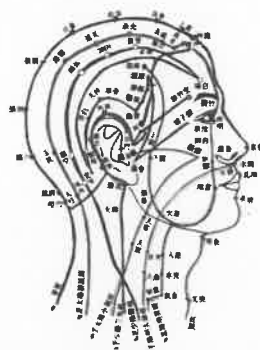
預告 1

- 芳療瑜伽伸展
- 以脈輪為主題同步進行芳療和瑜伽
- 人體有 7 大脈輪:
- 海底輪、性輪、臍輪、心輪、喉輪、
- 眉心輪、頂輪, 每個脈輪都掌管了
- 身體不同的部位以及情緒層面上不同
- 的能量。



預告 2

- 頭療: 手作精油舒緩頭皮



謝謝收聽

