



芳療緩解好痛痛  
痠痛 Out~



## 陳淑樺

- ◆ 美國 NAHA LEVEL II 認證芳療師
- ◆ 澳洲 ICIM 認證
- ◆ 美國 INHA 認證
- ◆ 英國 IFPA 認證
- ◆ 英國 GTI 認證
- ◆ HMCA 國際C級健康管理師

## 【 國際認證芳療講師資歷 】

- ✓ 長照系統積分資格講師
- ✓ 勞動力發展署高屏澎東分署- 大專院校辦理就業學程計畫講師
- ✓ 台南市衛生局健康促進講座講師
- ✓ 屏東縣衛生局全人醫療- 安寧療護積分講師
- ✓ 護理師護士公會- 芳療正念減壓積分講師
- ✓ 高雄長庚安寧病房支持團體志工
- ✓ 衛福部屏東醫院安寧病房- 芳療種子培訓講師
- ✓ 輔英科大“芳療輔助療法產業實務” 教師研習講師
- ✓ 經濟部楠梓加工區健康促進講師
- ✓ 麥當勞企業健康促進講師
- ✓ 全聯實業健康促進講師
- ✓ LVMH路易威登集團芳療講座講師

# 何謂芳香療法？

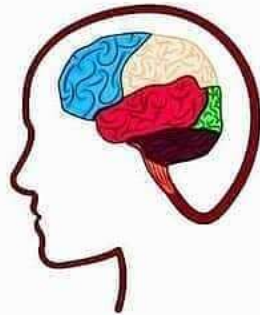
藉由芳香植物所萃取出精油做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸或皮膚吸收進入體內，達到預防身心靈疾病與保健的功效，因此「芳香療法」亦可說是一種預防醫學

芳香療法(Aromatherapy)是近代才有的名詞，透過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

法國化學家René Maurice Gattefossé 1928年發表其研究成果於科學刊物上，開始了芳香療法。此外，經由Gattefossé的經驗也證實了植物精油在科學上的立論根據，亦即 植物精油的滲透性»肌膚的深層組織»細小的脈管»血液循環»調理器官

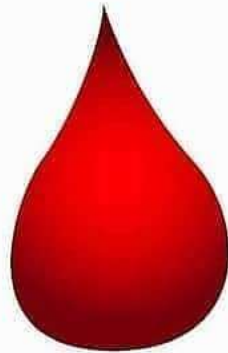


# How fast do OILS WORK?



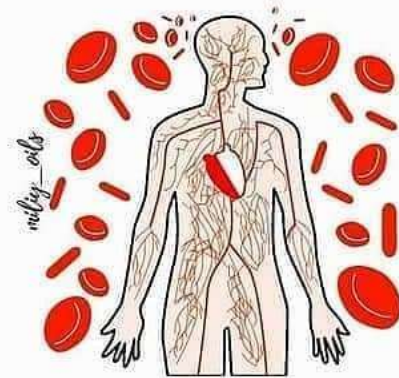
**22 SECONDS**

molecules  
reach  
the brain



**2 MINUTES**

they are  
found  
in the  
bloodstream



**20 MINUTES**

they will  
effect  
every cell in  
the body

# 生活芳療-做自己的居家芳療師

天然 美麗

芳香療法  
帶給您健康又美麗的人生

身心 健康



# 讓芳香飄進職場 正向生活

- ✓ 調節情緒 / 平撫壓力
- ✓ 幫助睡眠 / 緩解頭痛
- ✓ 緩解肌肉酸痛
- ✓ 增進免疫力
- ✓ 平衡荷爾蒙
- ✓ 下肢水腫痠脹 / 預防靜脈曲張
- ✓ 淨化空氣 / 預防鼻過敏
- ✓ 美容保養
- ✓ 緩解腹脹 / 促進腸胃機能

早安健康



**壓力是發炎與癌症之源！**  
**正念減壓3招、還能提高乳癌存活率**



# 壓力是萬病之源

## 情緒對身體的影響

「暴躁」會存在「子宮」裡，

「壓力」會存在「肩頸」裡，

「鬱悶」會存在「乳房、肩胛骨縫」裡，

「委屈、糾結」會存在「胃」裡，

「思維太敏感」「皮膚」易過敏，

「情感壓力」會存在「背部」，

「行動力差」會存在「雙腿」裡，

「太吝嗇」會「便秘」，

人體是台精密的機器，精神決定物質軀體！

———黃帝內經

善待自己，開心的活著，  
別和自己的身體過不去喔！





# 芳香療法 自癒癒人

## How to do?



嗅吸



撫觸

# 最簡單的放鬆法

深呼吸能舒緩壓力



# 提振精神/放鬆壓力



- 歐薄荷
- 檸檬草
- 薰衣草
- 甜橙
- 佛手柑
- 馬鬱蘭

深呼吸~ 放輕鬆~



空氣汙染讓你鼻過敏嗎？  
您有長新冠症狀嗎？



# 常見簡易擴香

- \* 口罩
- \* 口罩扣
- \* 擴香石
- \* 擴香瓶
- \* 香氛燭
- \* 擴香儀



# 薰香儀怎麼選??

## 水氧機v.s.擴香儀

香氛加濕器



負離子震盪擴香儀

# 擴香儀V.S水氧機



## 擴香儀

- ❖ 負離子震動法
- ❖ 無需加水.加熱
- ❖ 無精油殘留
- ❖ 淨化空氣
- ❖ 適用於呼吸道過敏及支氣管過敏者
- ❖ 擴散範圍較廣
- ❖ 較昂貴
- ❖ 壽命長

## 水氧機

- ❖ 水蒸氣揮發
- ❖ 需加水.加熱
- ❖ 殘留部分精油
- ❖ 增加空氣中濕氣
- ❖ 增加呼吸道過敏好發性
- ❖ 擴散範圍較小
- ❖ 較便宜
- ❖ 壽命短

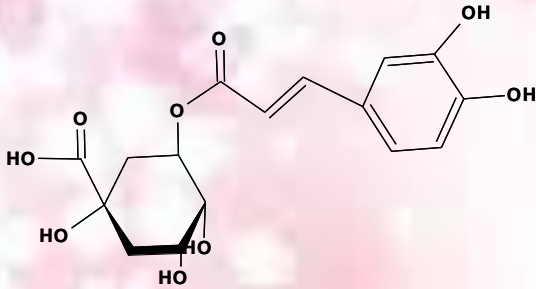


芳療按摩 自癒癒人



# 純露 (美麗之水)

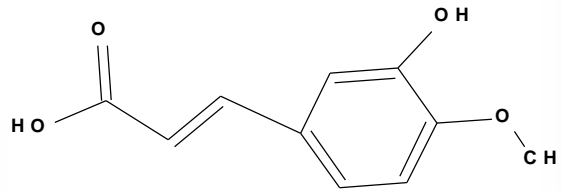
富含含有微量元素如單寧酸.矽酸.類黃酮...等有機酸



## Tannins 單寧酸

- Anti inflammatory
- Anti fungal
- Helps stop bleeding
- Aids in the treatment of sores

具有殺菌和抗病毒特性，有效的制止出血並可促進傷口的癒合



## Flavonoids 類黃酮

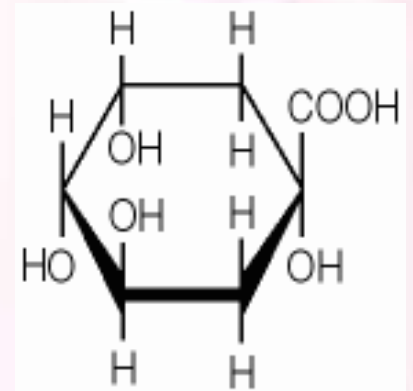
Active against hemorrhaging  
Antioxidant effect

抗氧化並改善出血和過敏

## Silicic acid 矽酸

Important to the structure and growth of connective tissues

改善皮膚之表皮結締組織



# 具有強大的抗發炎作用

# 過敏酒糟皮膚

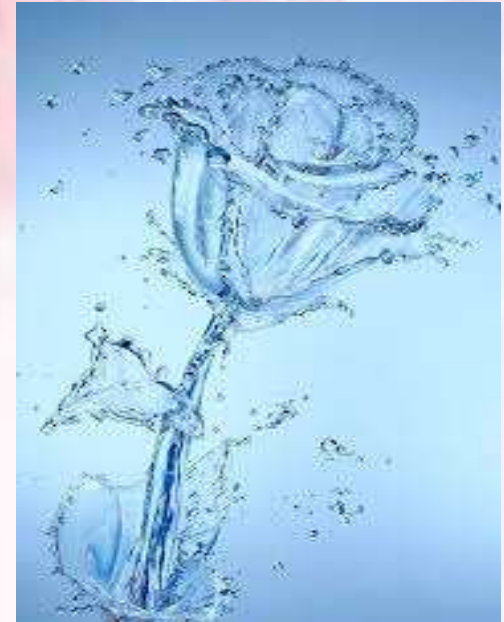


使用5天~~純露+玫瑰果油



# 植物純露 (美麗之水)

- 修復敏弱皮膚抑制敏感抗發炎
- 取代化妝水.面膜.眼膜
- 幫助保養品吸收
- 抗自由基效果高達76%



玫瑰-具淨白作用，適合一般肌膚

茉莉-具促進循環作用，適合缺水肌膚

橙花-具收斂作用，適合敏感肌膚

伊蘭-具活化作用，適合暗沉肌膚

茶樹-具平衡油脂、抗菌作用，適合油痘肌膚

# 溫暖輕撫的香氣魔法~撫觸療法

- 提升睡眠品質
- 緩解疼痛感
- 有效舒緩緊張焦慮
- 穩定血壓
- 增強記憶力
- 提升免疫力

玫瑰/茉莉/橙花/檀香/薰衣草/乳香

守護最美的自己

美肌美體護理油



茉莉  
改善皮膚瑕疵



玫瑰  
有極佳的回春作用



橙花  
緊緻毛孔、緩解暗沉



乳香  
緊實肌膚、撫平細紋



玫瑰果油  
使肌膚Q彈、透亮



月見草油  
調理經前症候群



美肌美體護理油60ml/200ml



# 正念減壓 自我療癒

## -蝴蝶式輕觸按摩



蝴蝶式輕觸法獲得美國心理學會（美國最早成立且規模最大的權威學會，只認定有科學根據的研究成果）及世界衛生組織（WHO）認可，為創傷治療的有效方法之一。（本文摘自《腦科學×心理學的自我肯定法》一書，以下為摘文。）

# 失眠/憂鬱之芳療應用

## 自我療癒-蝴蝶式輕觸按摩

1

把焦點放在希望解消  
的負面情緒或印象。



第一步：精油嗅吸

轉載自

遠見

# 失眠/憂鬱之芳療應用

## 自我療癒-蝴蝶式輕觸按摩

2

大約二十秒鐘，雙手手掌交叉於胸前，有節奏感地交互拍打肩膀  
「左右肩膀交互拍打」（不要同時拍打）。



第二步：過程中請搭配鼻深呼吸、口吐氣



# 失眠/憂鬱之芳療應用

## 自我療癒-蝴蝶式輕觸按摩

3

左右腦漸趨平衡，創傷慢慢消失。

4

深呼吸。

5

1-4動作重複數次

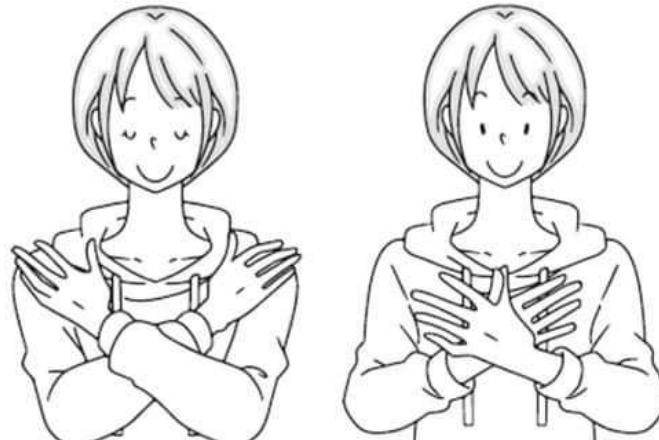


# 失眠/憂鬱之芳療應用

## 自我療癒-蝴蝶式輕觸按摩

不論是拍打胸口、肩膀，都能達到鎮定舒緩的效果。

晚上睡覺前輕柔拍打自己，可以增加安心感，睡得更熟喔！



# 擁抱的香氣魔法~撫觸療法



# 頭皮鬆乏舒眠按摩



# 精油頭療減壓術

1  
督脈。

2. 膀胱經

3. 膽經

請準備

✓ 刮痧板

✓ 歐薄荷舒緩凝乳

請用Z字形輕刮  
頭皮更暢通



### 頭的前部

眼睛疲勞  
睡眠不足  
心煩氣躁

### 頭頂部

生活不規律、疲勞

### 頭側部

壓力過大

### 頭後部

肩頸酸痛  
熬夜  
體力透支  
長期無力感

Shin Wu Ji



# 肩頸痠痛.頭痛

不求人!

絲柏&大西洋雪松&天竺葵

消除水腫，預防靜脈曲張，收斂

杜松漿果

排乳酸，肌肉疼痛，排負能量

迷迭香

淋巴代謝，止痛促血循，舒緩僵硬

歐薄荷

消炎止痛，身心冷卻

玫瑰&橙花&桔&薰衣草&花梨木

放鬆身心，愉悅平衡，抗痙攣

## 舒緩肌肉

- ✓ 消除肌肉疼痛
- ✓ 消除頭痛
- ✓ 舒筋振奮
- ✓ 提神.醒腦
- ✓ 提升深層睡眠

確診後久咳、胸悶氣短不順暢  
肩頸緊繃痠痛  
鎖骨下 開胸淋巴按摩





# 新冠後遺症你有嗎？

迷迭香可幫你趕走**疲憊僵硬**的症狀

杜松漿果可幫你**緩解肌肉痠痛**

薄荷可幫你**緩解頭痛**

玫瑰 & 橙花可幫你**放鬆身心，愉悅平衡**

使用方式：

隨時於平日想放鬆舒壓時，大熱天或運動後，都可塗抹於欲舒緩之肩頸或腿部，瞬間清涼，獲得清新感受。



太陽穴



耳後



腦後



肩頸



腰



小腿

Q&A



任何芳療精油應用問題請洽詢  
芳療師~~



ROSE CROWN

澳洲瑰冠

