

芳療應用 職場勞傷之疼痛緩解



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？

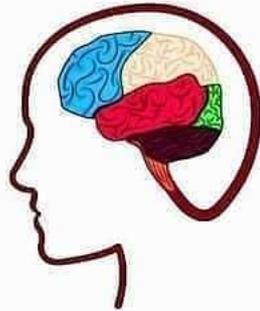
藉由芳香植物所萃取出精油做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸或皮膚吸收進入體內，達到預防身心靈疾病與保健的功效，因此「芳香療法」亦可說是一種預防醫學

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?



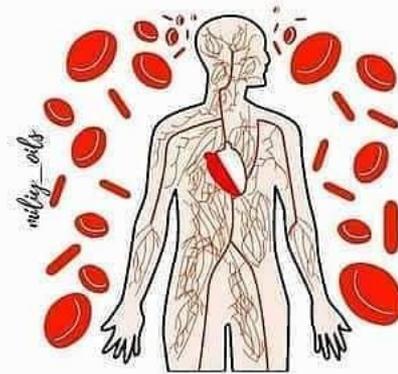
22 SECONDS

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

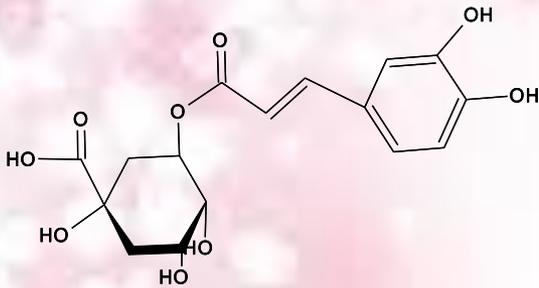
- ❖ 水蒸氣揮發
- ❖ 需加水.加熱
- ❖ 殘留部分精油
- ❖ 增加空氣中濕氣
- ❖ 增加呼吸道過敏好發性
- ❖ 擴散範圍較小
- ❖ 較便宜
- ❖ 壽命短



芳療按摩 自癒癒人

純露 (美麗之水)

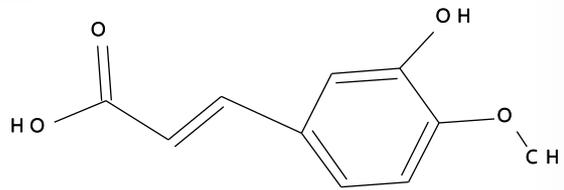
富含含有微量元素如單寧酸.矽酸.類黃酮...等有機酸



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

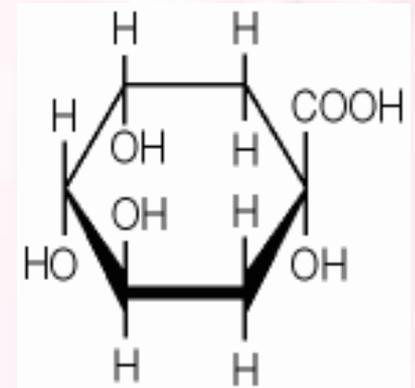


Flavonoids 類黃酮

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

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

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

腸道不給力～芳療按摩解便秘

- 使用含生薑、薑黃、黑胡椒、茴香等香料調或柑橘類按摩油輔助。
- 延肚臍周圍順時針方向按摩。
- 大肚腩、啤酒肚、脹氣、便秘掰掰囉！



抗炎排水消腫— 樺樹、葡萄柚、薑黃、絲柏、廣藿香、檸檬

- ✓ 促進新陳代謝
- ✓ 利水消腫、排除體液遲滯
- ✓ 預防靜脈曲張
- ✓ 抗氧化對抗自由基、抑制細胞癌化
- ✓ 促進腸胃暢通-腸道是人體最大免疫器官

**使用期間請搭配大量喝水，促進循環代謝效果更佳

Q&A



任何芳療精油應用問題請洽詢

芳療師~~



ROSE CROWN

澳洲瑰冠

