

生命教育知能研習~ 用植物精油來照顧自己的身心

講者：陳雪均

(現任交通大學諮商中心專任諮商心理師)

雪的簡介

- * 現任國立交通大學(NCTU)諮商中心專任諮商心理師及兼任講師
- * 95年諮商心理師高考及格
- * 獲得輔仁大學醫學院心理治療發展研究中心/台灣舞蹈治療協會之舞蹈動作訓練獎學金(共150小時，含45.5小時團體督導)。
- * 完成直覺式塔羅牌(institutive tarot)訓練(共90小時)。
- * 接受德國芳香療法(aromatherapy)治療師訓練中
- * 獲得教育部99年公費留學舞蹈治療領域獎學金

Aromatherapy 芳香療法訓練

- * 已經接受禾場、肯園、德芳相關訓練共136小時
- * 99年4月-100年完成「芳香療法理論學」(60小時)、「芳香療法按摩學」(30小時)、「芳香療法臨床應用學」(四天)，筆試之後，作五個臨床個案報告，進行口試通過後取得 APFE (Asia Pacific Forum Essenzia) 德國國際芳香治療師認證。



氣味之迷——打開感官經驗尋找 隱藏的精油味道



精油運用基礎概念

- * 精油的特性
- * 精油的萃取部位
- * 精油的萃取方式
- * 精油的使用方式
- * 如何辨別精油品質

精油的特性

- * 精油，德文是Ätherisch，源自希臘字根aither，意思是「天堂的香氣」。
- * 鍊金術士稱精油為Quinta essentia (拉丁文)，意思為「第五個元素」—靈魂的本質及精質。
- * 法國和英國稱精油為essences及essential oils，意思為「生命本質的油」—具有生命力量及植物靈魂的特性。

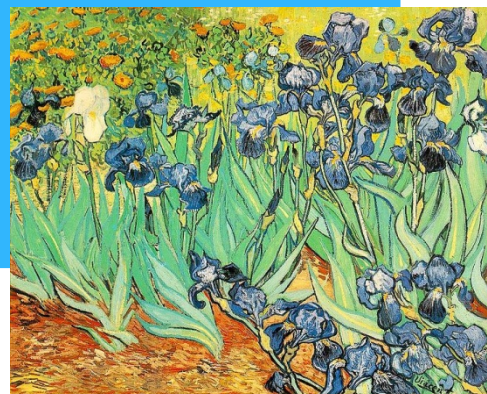
精油的特性

精「油」?摸起來是....

- 精油不是油，比重比水輕，非水溶性，可溶於植物油。
- 精油是可完全揮發的液體物質，滴在測試紙上，初期會看到明顯的色點，而後逐漸揮發消失。
- 精油的色澤從無色、淡黃色、橘色、褐色、綠色、藍綠色不等。

精油的特性

1. 溶於油脂、酒精、溶劑
2. 不溶於水
3. 不油膩
4. 具香氣
5. 具揮發性



精油的特性

你買的是「純」的精油嗎？

- * 百分之百天然(100% nature)，不等於純精油。
- * 純精油就是一除了精油，沒有別的東西。
- * 基本上，有寫百分比%的精油，就不是純精油，但不等於品質不佳，例如：15%玫瑰精油。
- * 最好能試聞、試摸看看！
- * 如果無法聞到或摸到，就要找可信賴的精油來源。

精油的特性

你需要知道的幾個名詞——

- * 精油——單方精油/複方精油
- * 純露/花水
- * 基底油/基礎油/植物油/介質
- * 按摩油?香水?花精?

精油的萃取部位

精油類別

- * 果實類：檸檬、甜橙、佛手柑、葡萄柚、荳蔻等
- * 花朵類：玫瑰、茉莉、橙花、洋甘菊、永久花等
- * 種子類：茴香、芫荽、芹菜、荳蔻、胡蘿蔔籽等
- * 葉片類：天竺葵、尤加利、絲柏、茶樹、冷杉等
- * 木質類：檀香、花梨木、暹羅木等
- * 樹皮類：(中國/錫蘭)肉桂
- * 樹脂類：沒藥、乳香、古巴香脂、欖香脂等
- * 根部類：穗甘松、纈草、鬱金(薑黃)、薑
- * 全/植株類：薄荷、薰衣草、百里香、艾草、香茅等

生殖器官

營養器官

精油的萃取方式

- * 壓榨法/冷壓法
- * (水蒸氣)蒸餾法
- * 溶劑萃取法/浸吸法/脂吸法



精油的使用方式

1. 皮膚吸收：按摩、塗抹、敷包、噴霧瓶、泡澡等
2. 嗅覺途徑：鼻腔黏膜吸收、蒸氣吸入、擴香、調油塗抹等

*口服：口服精油時必須使用最好的品質且在專業人士指導下進行，若對精油特性不瞭解，不可任意使用，具有危險。

*空間與器具淨化：室內擴香、噴霧、洗衣、拖地等

塗抹精油的重點部位

* 可依照不同需求來選擇

1. 腹部、胸口(胸線)→增強免疫力
2. 脊椎兩側(一指半距離)→各種緊急狀況
3. 黏膜(肛門、陰道、鼻腔、口腔等) 眼睛用純露
4. 手掌、腳掌(手足反射區)
5. 頭皮(佈滿血管)→2%精油，可使用滾珠瓶
6. 淋巴結位置(耳後、胸口、腋下、鼠蹊)

如何辨別精油品質？

- * 用鼻子聞——經常性的嗅覺訓練及氣味評比，有助於精油品質判斷
- * 請向能提供詳細及專業諮詢的廠商購買
- * 價格合理——良好品質的精油有一定的價位(萃油率)，不一定貴就是好！但也不貪便宜！
- * 精油瓶身標示是否清楚：
100%純精油、原生品種確實的植物拉丁學名、植物俗名、原產地、栽種方式、萃取部位、萃取方式、稀釋所用的基質及比例、容量標示(ml)、安全提示、生產批號等。
- * 純天然(genuine)/品種定義明確(authentisch)
- * 栽種方式：kbA有機栽種、demeter生物律動農耕法、Ws 野生栽種、konv.傳統栽種、rück.殘餘物質控管
- * 芳香療法不購買犧牲動物生命所取得的精油，例如：麝香
- * 非天然精油是精餾過後標準化精油、仿天然精油、人工合成精油

如何保存精油？

- * 氧氣(x)→氧化，瓶蓋記得關好
- * 陽光(x)→不可陽光直射
- * 溫度(x)→溫度不可過高
- * 變質→時間久，自然變質，難以再分析其所含成分或比例