

親職教育「親子愛的抱抱系列活動」

# 親子情緒教育

## 用芳療照顧孩子的身心

國立嘉義大學家庭教育博士

國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授

LomiLomi國際芳香保健照護協會理事長

芯寬欣心理治療所芳香精油療癒諮詢師

欣明心理成長中心芳香精油療癒諮詢師

加拿大維多利亞國際芳療美容教育學院南台灣分校校長

國際家庭芳療諮詢專家

黃敏菁 IVY 博士

# 親子情緒教育



主講：黃敏菁 Ivy 博士

國立嘉義大學教育學系(家庭教育組)博士  
國立嘉義大學家庭教育與諮商輔導碩士

- ◆ LomiLomi國際芳香保健照護協會理事長
- ◆ 嘉義大學輔導與諮商學系兼任助理教授
- ◆ 國立台南護專化妝品管理科兼任助理教授
- ◆ 教育部人才資料庫家庭教育專業人員講師
- ◆ WELLINA薩苾專研香療所創辦人
- ◆ 台南市地方法院強制親職教育講師



# 國際專家講師



- Hawaiian LomiLomi Massage. 台灣首席教育講師
- 法國AFAI國際芳療協會特聘大中華區教育總監
- 英國IFA國際芳香治療師認證
- 美國 NAHA 高階國際芳香治療師認證講師
- 加拿大 CFA 聯邦芳療師協會認證講師
- 加拿大 Joyessence 國際芳療師認證講師
- 加拿大VSBAM國際芳療認證講師暨考評委員
- 英國 TAS 國際芳香療法治療師認證講師
- 英國 ITEC 國際芳香療法治療師認證講師
- 英國 ITEC 國際整全能量按摩治療師認證講師
- 澳洲 RAFA 皇家芳香療法亞洲區認證講師
- 瑞士CIDESCO國際美容師
- 中華Lomilomi國際交流協會芳香精油香氣諮詢師首席講師
- 中國寧波紡織學院特聘芳香療法專家教授

# 壓力對身心影響

## 身心警報系統



當談到愛，  
重要的是要學會如何用實際行動表達你的愛!!

- 一、付出時間
- 二、聆聽他們
- 三、親吻和擁抱
- 四、為他們做飯
- 五、來點驚喜
- 六、發送愛心簡訊
- 七、支持他們





# 幸福來源有5種

- 1. 正向情緒：
- 2. 成就（**Achievement**）
- 3. 良好的人際關係（**Relationships**）
- 4. 追求意義：更大更高的目的(**Meaning**)
- 5. 全心投入(**Engagement**)



# 愛之語測驗



[https://bit.ly/wellina1965\\_5lovetest](https://bit.ly/wellina1965_5lovetest)

# 您如何正確釋放壓力？

- 1 ) 腹部呼吸法
- 2 ) 多與正向思考的人相處
- 3 ) 時間管理
- 4 ) 規律的生活作息
- 5 ) 適時的安排放鬆時間
- 6 ) 面對壓力
- 認清壓力來源，轉變認知和情緒，尋求解決的辦法。
- 情緒和壓力的管理與適應，是現代人必修的健康學分！

# 正向情緒：

## 快樂跟愉悅 ( Positive emotion )

- 通常能讓人產生多巴安的事情都是此類，例如運動、吃甜食、...，或是跟家人在一起、跟喜歡的人擁抱等等，都屬於此類。



# 正向氣味VS.正向情緒

- 美國有南方哈佛之稱~杜克大學，研究實驗者把香草和巧克力的香味噴灑在紐約的地鐵中，發現原本的推、擠、吵架的事件少了很多。
- 正向氣味會引發正向情緒!!!



# 好氣味+好情緒~

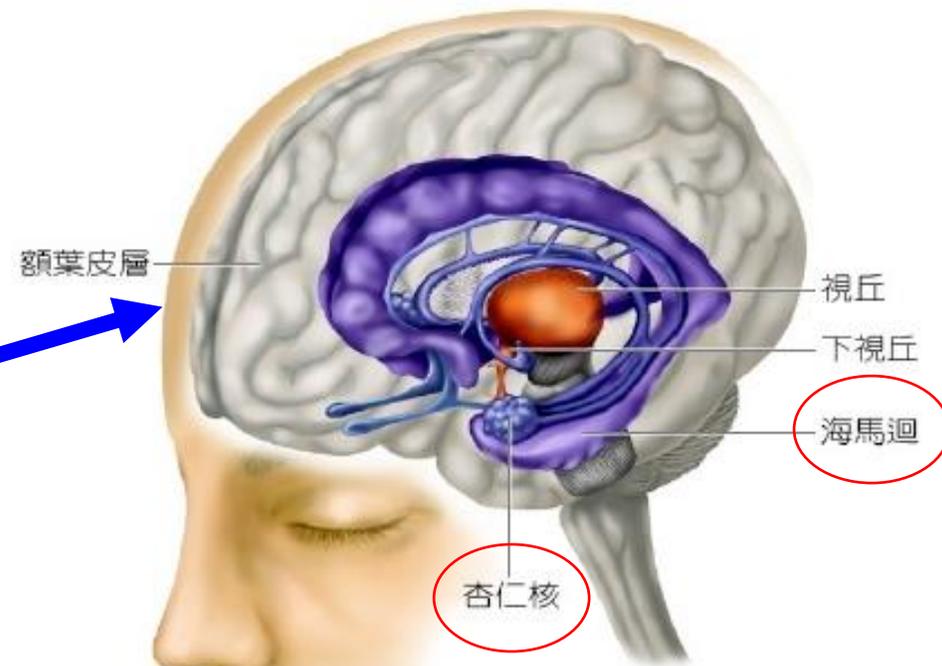
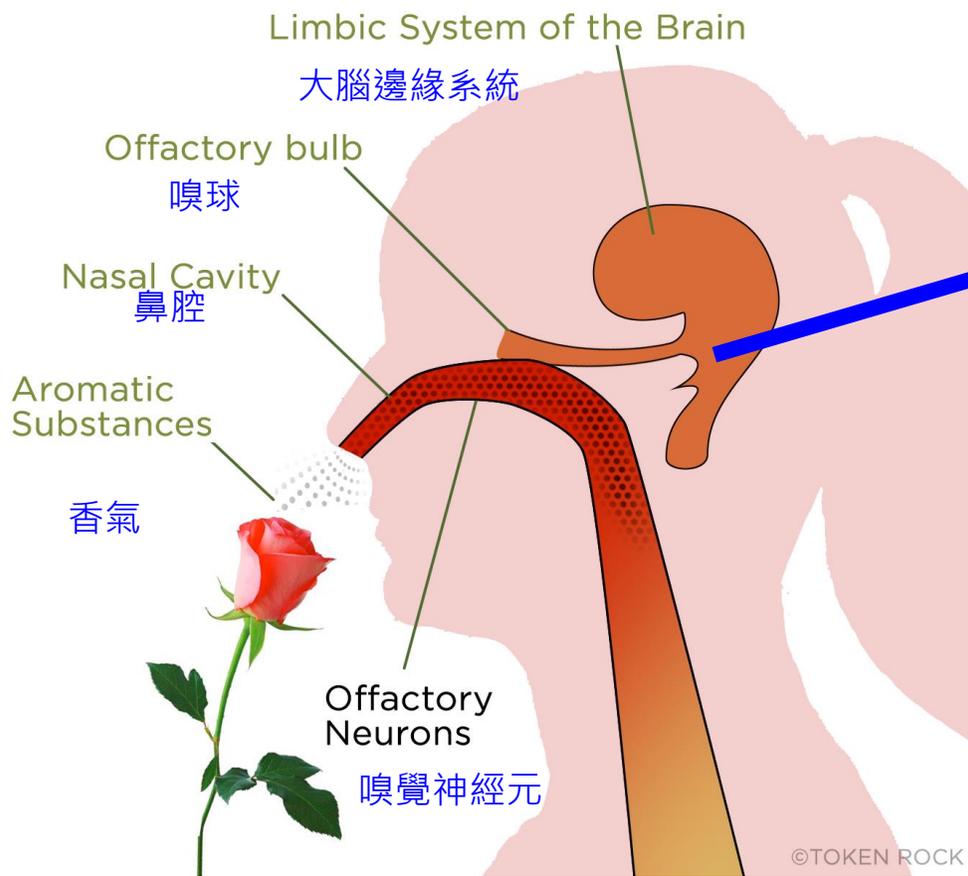
帶來正能量的關鍵：

➤ 嗅覺原來會牽動情緒變化和行為能力!

➤ 嗅覺是提取記憶最好的線索，  
也對潛意識行為有很大影響力!!

➤ 腦部結構圖顯示，處理氣味與情緒的腦部區域彼此交織共存的程度，是任何其他腦部區域所無法比擬的。氣味與情緒位於同樣的神經網路結構中，這個網路結構被稱為腦部邊緣系統。

# 邊緣系統



邊緣系統—杏仁核、海馬迴

負責處理記憶與情緒



- 在品嚐美味的過程中，視覺、味覺、嗅覺各自扮演了關鍵的角色，尤其如缺少嗅覺的輔助，即使是頂級的料理都會變得索然無味。
- 其實我們對美味的感受將近**80%**是來自嗅覺的貢獻，而非完全來自味蕾。

# 氣味VS.情緒影響??

嗅覺與情緒之間的神經聯絡格外密切，  
人類的情緒**75%**是由嗅覺產生。

# 【香味心理學】科學證實香氣不只好聞，還能提振心理情緒！

調查顯示，人們對於五大感官：視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺，其實人的嗅黏膜上約有「1000萬個嗅覺細胞」，卻是感覺系統中最為精緻的部分。



# 嗅覺

- 嗅覺是人類**最原始**，也是**最晚退化**的感覺，直接通往我們的情緒與記憶。
- 真正地療癒，傾聽身體發出的訊號，跟自己的心在一起，循著香氣，我們可以開始走上內在的療癒之旅。



# 香氣對人的影響

- 美國嗅覺協會(Sense of Smell Institute)的行政主管泰瑞莎·孟娜(Theresa Molnar)表示：「香氣可以對人的心情有積極正面的影響、還能紓解壓力、改善睡眠品質、增加自信，以及提升身體及行為認知上的表現。」利用嗅覺來達到舒緩神經、呼吸、循環、內分泌、消化等系統，以轉換情緒、提升注意力、增強記憶力，以及解除壓力。





嗅覺與記憶的香遇～

# 香氣療心

氣味VS.情緒





# 親子情緒芳療

每個寶寶都是生命中最美好的安排~

每個寶寶都是獨立的個體

照顧寶寶善用精油療癒力~





# 兒童芳療， 愛在香氣中快樂成長



# 精油陪伴紓緩箱

- 羅馬洋甘菊精油~嬰幼兒的萬用精油，安撫嬰幼兒焦躁不安的情緒、失眠；針對神經系統的牙齦痛、感冒時的偏頭痛，也能發揮止痛紓緩。其他如腸胃不舒服、皮膚輕微的過敏、發燒退熱也有一定的紓緩力。
- 檸檬~空氣淨化
- 薰衣草~情緒不安、皮膚問題
- 甜橙~愉悅感



# 濃度使用

---

## 嬰兒

- 0.2~0.5%

## 成人

- 局部2~3%
- 全身3~5%

## 老人

- 皮膚敏感1%



純露使用  
植物油使用





# 芳香療法VS.精油!!

---

*Aroma. Therapy*

# [精油是什麼]



從世界各地不同植物的種子、樹皮、莖、根、  
花朵、果實、葉子及全株植物中，所萃取出  
的天然芳香成分萃取物



## • 香精(香精油)

• 大多非天然：

• 「天然香精」、「人工香精」、  
「食用級香精」、「工業用香  
精」

• 人工合成

• 香氣人工

• 單價便宜

• 大多透明包裝

## 純精油

◦ 天然

• 植物萃取

◦ 具有療癒作用

◦ 香氣天然

◦ 單價較高

• 大多深色玻璃瓶包裝

# 調出愛與祝福的氣味

精油香氛噴霧

DIY



# 禁忌症狀與特殊安全考量



- 不要內服精油。
- 精油永遠都要作正確稀釋。
- 不要長時間使用單一單方精油。
- 孕婦、癲癇患者要特別注意





請跟著我一起!!

1. 試香紙

2. 單方精油

3. 紙筆記錄你真實的感受





複方純精油介紹  
- 森山覓境  
抗菌強化免疫力  
森呼吸~

# 森山覓境-複方純精油

➤ 波旁天竺葵-緩解焦慮與憂鬱（神經緊張與壓力）



➤ 檸檬- 抗菌、消弭焦慮，增進活力



➤ 苦橙葉-舒緩緊張的情緒與壓力

➤ 甜橙-平緩神經，減壓，保持身心愉悅，增進活力。



➤ 佛手柑- 抵禦病毒和細菌，增強身體免疫力。

鼓舞低落的情緒，消除緊張或負面情緒！

➤ 花梨木-使人振奮、消除倦怠、疲勞，給予力量與支持

➤ 癒創木-可使人放鬆、安撫神經緊張



# 認識單方精油



• *IVY PhD*

# 甜橙精油

拉丁學名：*Citrus limon*

科屬：芸香科

部位：果皮

萃取：冷壓

產地：義大利

揮發性:高

【精油特性】**甜蜜**的氣味，給人帶來愉悅的好心情!!

紓壓、抗憂鬱、提振情緒，彷彿有源源不絕的能量。

讓人充滿歡愉的氣息。

【生理功效】幫助消化，調節黏液分泌，止痛抗風濕、支持健康的消化和新陳代謝。

【心理功效】香氣提升情緒、淨化清潔，強化免疫系統、舒緩壓力與**焦躁不安**

注意事項：具光敏性



# 真正薰衣草 精油

Lavender oil



拉丁學名：*Lavandula angustifolia*

科屬：唇形科

部位：花

萃取法：蒸餾法

產地：匈牙利

揮發性:中

【精油特性】氣味清新香甜，因其舒緩功效得到廣泛應用，稱為百搭精油，是最廣泛使用的精油,也是少數能直接塗抹在皮膚上的精油之一。平衡身心、有效鎮定、促進傷口癒合、皮膚再生、淡化疤痕。

【生理屬性】平衡、殺菌、止痛、有效鎮定、促進傷口癒合、淡化疤痕、皮膚再生、平衡油脂分泌、舒緩呼吸道發炎。

【心理屬性】舒緩鎮定、抗憂鬱、安撫情緒、幫助睡眠、平衡身心、鎮定情緒。

*Lavandula angustifolia*



*Lavandula intermedia*



*Lavender latifolia*



薰衣草精油 3種類型

香氣不同  
功效也不同

醒目  
薰衣草

乙酸沈香酯  
含量較低

刺激及  
提振功效

真正  
薰衣草

乙酸沈香酯  
含量高

安撫及  
鎮定功效

穗花  
薰衣草

桉葉油醇  
含量高

較強的  
殺菌力

# 檸檬精油

Lemon oil



拉丁學名：*Citrus limon*

科屬：芸香科

部位：果皮

萃取：冷壓

產地：義大利

揮發性:高

【精油特性】助睡眠問題:貧血、暈眩、抗微細菌抗風濕、消毒、提神、低血壓、頭痛、惡夢、蜂窩組織肥胖問題、消化不良、利尿劑、流血不止、嘔吐、燙傷、皮膚乾燥、關節炎、膽結石、補肝腎、潰瘍性疼痛、糖尿病。

【生理功效】幫助消化，調節黏液分泌，止痛抗風濕，也可用於神經受到驚嚇。

【心理功效】強化一個人的精神結構與堅忍不拔之力量，消弭焦慮，增進活力。

注意事項：具光敏性

# 桔子精油

Tangerine oil



拉丁學名: *Citrus reticulata*

科屬：芸香科

部位：果皮

萃取法：冷壓

產地：美國

揮發性:高

生理功效：能處理各種腸胃問題，如脹氣、腹瀉、便秘，能刺激膽汁流動，分解脂肪；還能滋養動脈和靜脈的末梢，對心臟循環更是有益，活化疲憊的四肢，也有舒筋活絡的功效，還能治療瘀傷。賦予血液活力，使蒼白的皮膚恢復血色；對微血管非常有益處，可解決臉部微血管問題；處理妊娠紋也是非常有效果的。

心裡功效：有助催眠，用於舒緩壓力和緊張情緒，對神經有安撫作用。

注意事項：具光敏性，避免用後曬太陽。

# 波旁天竺葵 精油

Pelargonium graveolens oil



拉丁學名：Pelargonium graveolens

科屬：牻牛兒科

部位：葉片

萃取：蒸餾

產地：馬達加斯加

➤ 揮發度：中~高

【精油特性】多分子化學結構，單萜醇含60%以上，生理療效更強大，具有玫瑰香氣，混合著薄荷草的香氣，若和甜味強勁精油配搭易被淡化，搭配清新綠葉印象之輕油，亦凸顯香氣而達平衡。

【生理屬性】抗糖尿、殺菌、抗感染、驅蟲、止痛；具肌收斂性，具有優異的放鬆效果，平衡賀爾蒙用途廣泛，預防阿爾滋海默症和帕金森式症。

【心理屬性】像母親溫柔雙手，對於寂寞孤獨的心靈具溫暖作用，香氣獨具女性氣質。賦予身心安心、安定、平靜感、抗憂鬱作用。

使用禁忌：懷孕避免使用、高血壓患者、中風、動脈硬化和心臟病使用需低於1%以下

# 忘憂之王

## 佛手柑精油



科屬：芸香科  
產地：義大利  
部位：果皮  
萃取：冷壓

- 佛手柑精油給人一種舒服、自在、清新、略帶花香的柑橘氣味感受，給人『快樂、活力十足』的味道；
- 鼓舞低落的情緒，消除緊張或憂鬱帶來的負面情緒！
- 可集中精神、提升注意力，可以舒緩沮喪的情緒，能使人感到歡愉，渾身充滿活力，精神百倍。
- 緩解壓力感並使膚色恢復活力的功效

【精油特性】具有討喜的果味，卻不似甜橙與檸檬般那麼強烈的甜味，多了些和諧與寧靜的氣氛。

◇ 精油功效

激勵免疫系統、幫助血液循環、緩解消化不良、調節情緒

# 澳洲茶樹 精油

Tea tree oil



拉丁學名：*Melaleuca alternifolia*

科屬：桃金娘科

部位：葉

萃取法：蒸餾法

產地：澳洲

揮發性:高

【精油特性】天然的淨化和抑菌能力，被廣泛運用在日常生活中。天然抗菌劑、其生命力旺盛、可增強免疫力，抑菌、除臭、淨化和控油皆適用。

【生理屬性】對於金黃色葡萄球菌和表皮葡萄球菌非常有效，進而達到抑菌的效果。抗微細菌、消毒、抗霉、去痰、驅蟲、靜脈曲張、香港腳、肺癆、白日咳、哮喘、咳嗽、傷風感冒、手足口症、氣管炎、痛癢、預防輻射療法後灼傷、預防傳染疾病

【心理屬性】受驚嚇時、提供心理安定感

注意事項：6個月以下的嬰兒建議不要使用，寵物並沒有分解精油的能力

# 葡萄柚精油

Grapefruit pink oil

拉丁學名：*Citrus paradise*

科屬：芸香科

萃取部位：果皮

萃取方法：冷壓

產地：西班牙



**【精油特性】**葡萄柚具有討喜的果味，卻不似甜橙與檸檬般那麼強烈的甜味，多了些和諧與寧靜的氣氛。。

**【生理功效】**助循環、助消化、利尿改善水腫。

**【心理功效】**可以舒緩沮喪的情緒，能使人感到歡愉，渾身充滿活力，精神百倍。

# 白玉蘭葉精油



英文品名：White champak leaf

拉丁學名：Michelia alba

科屬：木蘭科

產地：中國

部位：葉片

種植方式：傳統植栽

萃取：蒸餾

- 原產於中國，又名木蘭，是台灣人熟悉的香氣。高比例的沉香醇，補氣、抗菌、去水腫的效果佳。
- 安居的白玉蘭葉，性喜光，較耐寒，可露地越冬。心靈療效方面，可幫助感到安定與堅強。含有氣質高雅花香的前調，後味則有沉香醇的味道，白玉蘭葉能與玫瑰、完全依蘭、茉莉等花朵類精油產生良好的協同作用，能完美襯托花香，使整體氣味更優雅。
- 白玉蘭葉能幫助抗發炎，治理呼吸道疾病與緩解情緒。

## ◇ 精油功效

**安定神經、提振情緒、改善睡眠品質。**

# 乳香精油

Frankincense Indian oil

拉丁學名：*Boswellia serrata*

科屬：橄欖科

部位：樹脂

萃取：蒸餾

產地：印度



- 心靈療癒：給人溫暖的香氣，給人穩定的能量，勇敢面對生命的困境。使人心情好轉且平和。具木質、厚實溫暖的香氣撫慰憤怒、妒恨、抑鬱的心靈、自我療癒的能力。
- 癒合傷口的能力特強，能抗皺活膚。抗菌消炎，特別是傷口造成的發炎。
- 古印度每當祭祀，焚燒乳香，以示靈魂獲得淨化昇華，代表著社會高階層，尊貴。又稱阿拉伯乳香，埃及人稱「神之汗液」，亦是阿曼的國寶。
- 放鬆身心平穩情緒，恢復身心平靜。



# 精油香氛噴霧

## <<精油滴數計算>>

- ✓ 容器容量：10ml
- ✓ 精油濃度：3%

## <<製作方法>>

- 1.將酒精倒入**10ml**於噴瓶中
- 2.滴入精油**6滴**
- 3.搖晃均勻後即可使用

## <<用法>>

- 1.天然香氛氣味，延長保護時間。
- 2.消毒殺菌，作為乾洗手或消毒物品使用。

## <<材料>>

99%酒精	10ml
<b>精油</b>	<b>6滴</b>

選**5**種精油

精油(共**6**滴)

# Q & A 時間



課後問卷

<https://forms.gle/HanSj6jsGBiLZrT1A>





身心療癒家庭芳療專家

黃敏菁 IVY 博士

諮詢專線：0913-405-606

Dr.IVY家庭芳療諮詢



期待攜手，打造一個專屬個人、有效的療癒  
計劃~專屬個人的香氣諮詢 ~ Dr.Ivy

