

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 薩苳專研香療所創辦人
- ◆ 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!!

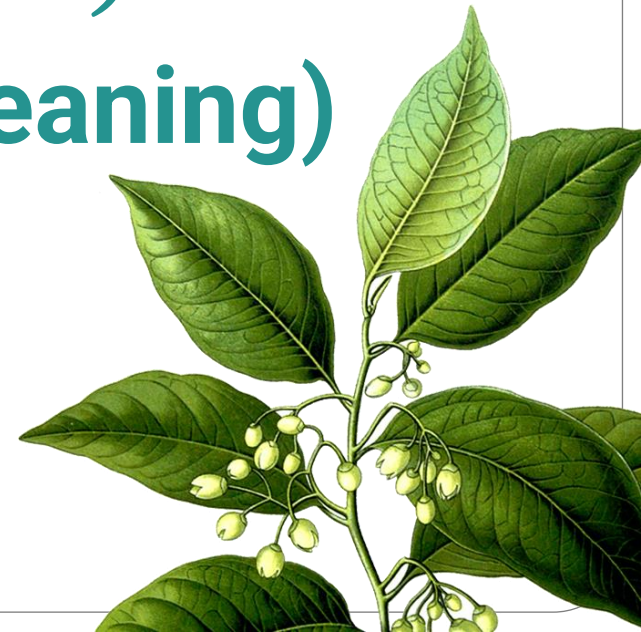
- 一、付出時間
- 二、聆聽他們
- 三、親吻和擁抱
- 四、為他們做飯
- 五、來點驚喜
- 六、發送愛心簡訊
- 七、支持他們





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

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~

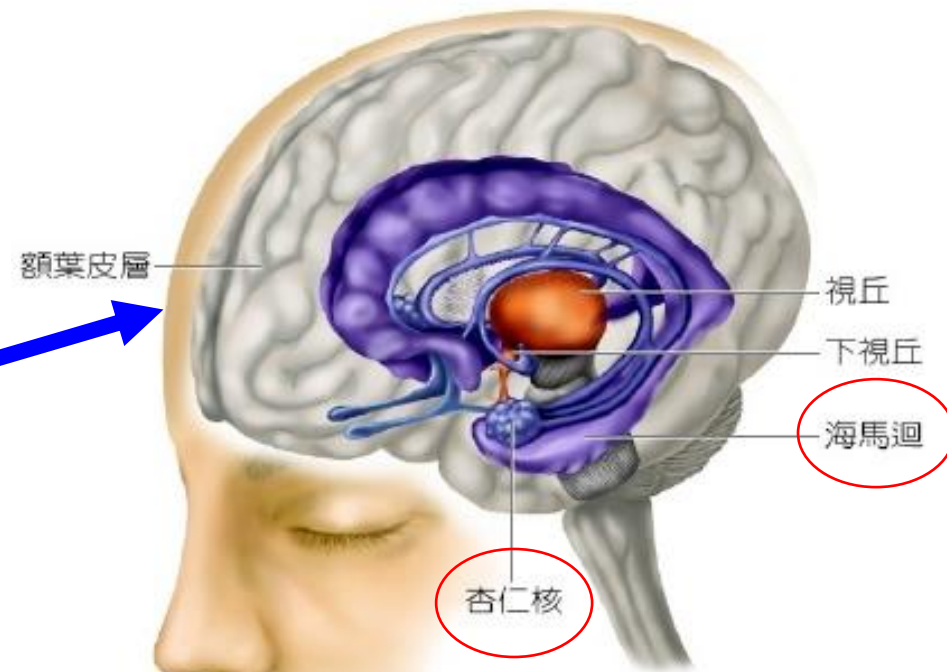
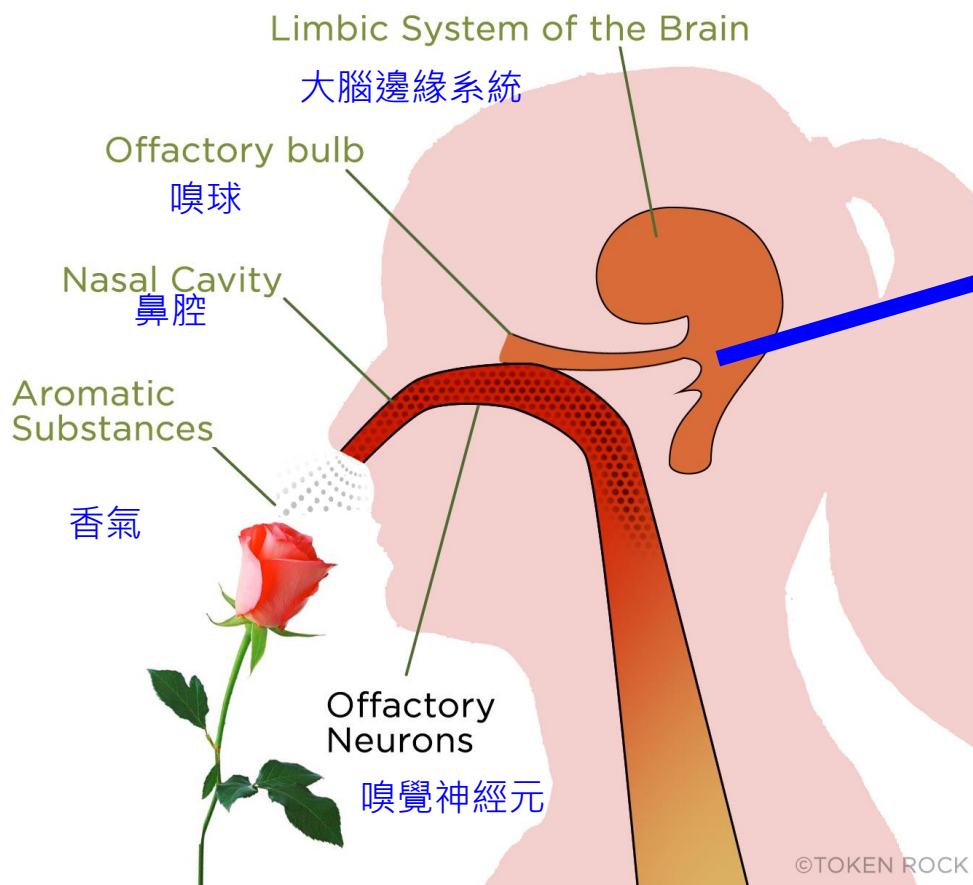
帶來正能量的關鍵：

➤ 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」，卻是感覺系統中最为精緻的部分。



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

真正
薰衣草

穗花
薰衣草

乙酸沈香酯
含量較低

乙酸沈香酯
含量高

桉葉油醇
含量高

刺激及
提振功效

安撫及
鎮定功效

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
精油	6滴

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

