



資歷架構
Qualifications
Framework



美容業《能力標準說明》為本教材套

基礎芳香療法 知識及應用(三級)

第一版



美容及美髮業行業培訓諮詢委員會
Beauty & Hairdressing
Industry Training Advisory Committee

美容業

《能力標準說明》為本教材套 基礎芳香療法知識及應用(三級)

能力單元:

BEZZHC301A

調配香薰作美容護理

BEZZHC319A

掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧

2023年7月

目錄

內容

教材套概要.....	4
引言.....	4
《能力標準說明》為本教材套使用指引.....	4
教材套名稱及級別.....	5
涵蓋能力單元.....	5
應用範圍.....	5
課程目的.....	5
課程預期學習成效.....	5
建議師生比例.....	6
課程對象及入學要求.....	6
課程對象.....	6
入學要求.....	6
導師要求.....	6
教學設備及資源要求.....	6
課程檢討.....	6
能力單元涵蓋的內容.....	7
單元一：調配香薰作美容護理.....	9
1. 引言.....	9
2. 能力/表現要求.....	9
3. 學習目的.....	9
4. 學習成效.....	9
5. 教學重點.....	10
6. 學時及學分.....	10
7. 教學資源.....	11
8. 教與學活動指引.....	11
8.1 認識香薰精油檔案.....	11
8.2 認識植物油檔案.....	14
8.3 認識香薰美容的功效及禁忌.....	15
8.4 認識香薰調配及使用.....	18
8.5 應用香薰美容護理.....	20
9. 評估指引.....	22
9.1 持續性評估.....	22
9.2 總結性評估.....	23
9.3 建議評估標準.....	23
10. 參考資料.....	24
單元二：掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧.....	25
1. 引言.....	25
2. 能力/表現要求.....	25
3. 學習目的.....	25
4. 學習成效.....	25
5. 教學重點.....	26
6. 學時及學分.....	26
7. 教學資源.....	26

8.	教與學活動指引.....	27
	8.1 認識壓力及對人體的影響.....	27
	8.2 認識舒緩壓力的美容護理技巧.....	28
	8.3 應用各種舒緩壓力的美容護理技巧.....	30
9.	評估指引.....	32
	9.1 持續性評估.....	32
	9.2 總結性評估.....	33
	9.3 建議評估標準.....	33
10.	參考資料.....	34

附件

附件 1	能力單元「綜合成效要求」及「課程預期學習成效」關連表	35
附件 2	香薰精油檔案	36
附件 3	課堂練習 1 香氣感覺記錄表	58
附件 4	功課 1 精油檔案習作	60
附件 5	植物油檔案	62
附件 6	課堂練習 2 植物油感覺練習表	69
附件 7	功課 2 植物油感覺記錄表	70
附件 8	功課 3 負面影響(不良反應)的處理方法表	72
附件 9	課堂練習 3 皮膚類型及複方精油建議記錄表	74
附件 10	功課 4 皮膚類型與精油及植物油配對表	76
附件 11	功課 5 皮膚分析及複方精油建議個案	78
附件 12	香薰顧客諮詢表 (適用於功課 6、功課 8 及功課 11).....	82
附件 13	功課 7 香薰美容產品製作方案	89
附件 14	筆試評估題目 (樣本)	91
附件 15	實務評估評分紙	94
附件 16	課堂練習 4 壓力視頻工作紙	97
附件 17	功課 9 「舒緩壓力的按摩」資料搜集	98
附件 18	功課 10 常見禁忌症表列	100
附件 19	筆試評估題目 (樣本)	102
附件 20	教學短片列表.....	104

教材套概要

引言

隨著現今都市人追求健康風氣盛行，消費者對保健養生的美容護理療程、天然及有機產品需求及消費持續增加。芳香療法是指以芳香天然植物所萃取出精油，透過不同的渠道如按摩及薰香等方式，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種自然療法，為輔助性的療法之一。

為了提升美容業界在芳香療法護理範疇的發展及專業形象，培訓機構須與時俱進提供專業的芳香療法基礎知識與應用方法，使美容從業員在這工作範疇上得到專業的知識，建立正面的專業形象，同時亦可優化美容業界的服務。

本教材套旨在透過系統化的方法，提供調配合適的香薰產品，掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧、功效及禁忌的知識，配合預期的學習成效及評估方法，協助提升相關人士在香薰調配及美容技巧的專業知識，為顧客以香薰提供一個合適的美容護理服務。

本教材套內容適用於相關人員包括但不限於：「芳療美容師」、「香薰治療師」、「芳療美容顧問」之相關培訓。

《能力標準說明》為本教材套使用指引

教材套以《能力標準說明》為本，其學習和評核材料，均與選定崗位和職能的能力單元相對應。教材套的學習成效須能體現能力單元的表現要求，並透過相關的學習和評核材料去達致。教材套的內容是按特定背景的進修人士、學習模式及評核方法而編訂，可作為設計單元課程的參考。

本教材套列明單元課程的要素，並按美容業基礎芳香療法知識及應用相對應的能力單元，「調配香薰作美容護理」(BEZZHC301A)及「掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧」(BEZZHC319A)而勾劃，提供可作參照的學習內容、評核指引、輔助及參考資料。教材套示範了單元結構的設計，並就教與學及評核材料提出建議，有關評核材料包括評核項目或活動的範本、評核方法和情境，以及與學習內容掛鈎的成效標準和表現說明。

本教材套不能構成一項完整課程。企業和教育及培訓機構若以本教材套作為設計單元課程的藍本，應根據課程的學習目標、收生對象，以及與學歷和經驗相關的入學要求等，自行調整其教學及評核內容。此外，企業和教育及培訓機構在採用教材套前，應先檢視參考資料是否已適時更新，以確保資料適用、有效和準確。任何參照本教材套而制定的課程，均須通過香港學術及職業資歷評審局或具自行評審資格院校的質素保證程序，方可獲資歷架構認可。

教材套名稱及級別

基礎芳香療法知識及應用（三級）

涵蓋能力單元

本教材套根據美容業《能力標準說明》以下兩個能力單元編寫：

能力單元編號	能力單元名稱	學分
BEZZHC301A	調配香薰作美容護理	6
BEZZHC319A	掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧	6
		12

應用範圍

於提供香薰美容服務地點，能夠掌握香薰美容知識，瞭解常見的壓力來源及各種舒緩壓力的美容護理技巧，根據顧客的身體狀況及護理需要，選用並調配合適的香薰產品，為顧客進行美容護理服務。

課程目的

- 認識香薰調配及相關的美容護理知識；
- 應用調配香薰作美容護理；
- 瞭解舒緩壓力的各種美容護理；及
- 應用各種舒緩壓力的美容護理技巧。

課程預期學習成效

- 能夠掌握香薰美容護理知識和調配香薰產品的技巧、功效及禁忌；
- 能夠根據顧客護理需要，選擇合適的精油及媒介油，按正確稀釋比例加以調配，為顧客進行美容護理；
- 能夠掌握各種舒緩壓力的美容護理技巧；
- 能夠根據顧客的身心及皮膚狀況，配合顧客的護理需要，提供合適的美容保健護理服務建議；及
- 懂得在遇到較複雜的壓力問題時，建議顧客諮詢相關專業人士。

能力單元的「綜合成效要求」及「課程預期學習成效」的關聯，請參考附件 1。

建議師生比例

- 1:24

課程對象及入學要求

課程對象

- 在職美容從業員；或
- 有意從事芳香療法工作的人士

入學要求

- 中三或以上或同等學歷並具語文能力；及
- 三年美容護理及保健護理相關工作經驗；或
- 資歷架構第二級資歷及相關工作經驗；

導師要求

- 中五或以上或同等學歷；及
- 持有教育及培訓之資歷架構三級或以上或同等資歷；及
- 持有芳香療法之資歷架構四級或以上或同等資歷；及
- 擁有六年美容業工作經驗；其中不少於三年芳香療法或芳香美容護理的工作經驗。

教學設備及資源要求

- 一般課室設備，例如白板、電腦、擴音器及投映器；及
- 個別單元所需的教學資源。

課程檢討

- 學員出席率及評估結果分析；
- 學員分享；及
- 學員填寫問卷。

能力單元涵蓋的內容

本教材套包含 2 個能力單元，共 12 資歷學分，內容如下列二表所示。

單元一 調配香薰作美容護理

能力單元 BEZZHC301A - 調配香薰作美容護理 (三級) (6 學分)

能力要求 / 預期學習成果	
1.	<p>香薰調配及相關的美容護理知識</p> <ul style="list-style-type: none"> • 瞭解各種常用香薰精油的特性、美容功效及混合使用方法 • 瞭解各種常用媒介油的特性及美容功效 • 瞭解調配複方精油的技巧、稀釋比例及應注意事項 • 瞭解調配按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項 • 瞭解複方香薰產品的美容護理功效及可能引致的生理反應或負面影響 • 瞭解常用的香薰護理方法、功效及應注意事項，例如：蒸薰法、直接吸入法、冷/熱敷、浸浴等 • 瞭解香薰美容的禁忌症，例如：孕婦、高血壓患者、癲癇症患者以及皮膚極度敏感者 • 認識各種香薰產品的處理、存放方法及須注意事項 • 瞭解不同皮膚類型所適用的精油種類，例如：乾性、油性、敏感性、皮膚老化等 • 瞭解安全使用精油守則及應注意事項
2.	<p>調配香薰作美容護理</p> <ul style="list-style-type: none"> • 執行香薰美容護理前準備工作，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 準備護理房間及所需物品 - 清潔雙手及用品 • 能夠掌握各種香薰精油的功效、調配技巧及常用的香薰美容護理方法，按照顧客的需要及已同意的護理計劃，正確選擇及調配香薰產品，並進行相關的美容護理服務： <ul style="list-style-type: none"> - 因應不同護理部位、年齡及皮膚性質，正確選擇、調配及稀釋精油及媒介油 - 因應不同護理需要及所用的護理方法，正確調配按摩油、複方精油等 • 清楚向顧客講解所用香薰產品資料、美容護理功效及可能出

		現的負面反應，並記錄相關資料
		<ul style="list-style-type: none"> 向顧客提供家居美容護理建議及應注意事項

單元二 掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧

能力單元 BEZZHC319A - 掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧 (三級) (6 學分)

能力要求 / 預期學習成果		
1.	瞭解舒緩壓力的各種美容護理	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解壓力／情緒的各種主要成因與來源，包括： <ul style="list-style-type: none"> 生理因素 心理因素 行為因素 環境因素等 瞭解人體對壓力所產生的常見反應，包括： <ul style="list-style-type: none"> 生理反應，例如：壓力對皮膚狀況的影響 心理反應，例如：出現低落的情緒等 行為反應等 瞭解有助舒緩壓力的美容護理技巧，例如： <ul style="list-style-type: none"> 頭部、頸部及面部按摩 全身按摩 香薰按摩 養生保健按摩 足底反射按摩 水療護理等 瞭解各種美容護理及按摩的特點、功效和禁忌
2.	應用各種舒緩壓力的美容護理技巧	<ul style="list-style-type: none"> 掌握壓力／情緒對人體的影響，運用 舒緩壓力／情緒的基本知識，為顧客提供適當的美容護理方案 根據對顧客身心及皮膚狀況，配合顧客的護理需求，運用適當的美容護理技巧，為顧客提供能舒緩壓力的美容保健護理服務 懂得就較為複雜的壓力問題，建議顧客諮詢有關專業人士

單元一：調配香薰作美容護理

1. 引言

「調配香薰作美容護理」為資歷級別三級之能力單元，本單元將內容歸納為五部份，分別是認識香薰精油檔案、認識植物油檔案(媒介油是指用於稀釋精油的物質，一般都是指植物油)、認識香薰美容的功效及禁忌、認識香薰調配及使用及應用香薰美容護理，內容循序漸進，為「基礎芳香療法知識及應用（三級）」教材套奠定基礎，建議授課及自修時數合共 60 學時。

考慮學員不同程度及個別需求，建議運用不同的教學及評核方法。本單元由引言、能力/表現要求、學習目的、學習成效、教學重點、學時及學分、教學資源、教與學活動指引、考核指引和參考資料組成。企業和教育及培訓機構使用教材套設計課程時，可自行作出彈性調整，以切合機構的個別需求。

2. 能力/表現要求

能力單元編號	能力單元名稱
BEZZHC301A	調配香薰作美容護理

3. 學習目的

本單元旨在協助學員：

- 認識香薰調配及相關的美容護理知識；及
- 應用調配香薰作美容護理。

4. 學習成效

完成本單元後，學員：

- 能夠掌握香薰美容護理知識和調配香薰產品的技巧、功效及禁忌；及
- 能夠根據顧客護理需要，選擇合適的精油及植物油，按正確稀釋比例加以調配，為顧客進行美容護理。

5. 教學重點

本單元綜合為以下五個教學重點：

- 認識香薰精油檔案：香薰精油的種類、特性、功效；香薰精油的化學成份及應用方法；
- 認識植物油檔案：植物油的種類、特性、功效；
- 認識香薰美容的功效及禁忌：複方香薰產品的美容護理功效及可能引致的生理反應或負面影響；香薰美容的禁忌症；香薰產品的處理、存放方法及須注意事項；安全使用精油守則及應注意事項；
- 認識香薰調配及使用：調配複方精油及按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項；常用的香薰護理方法、功效及應注意事項；不同皮膚類型所適用的精油種類；及
- 應用香薰美容護理：執行香薰美容護理前準備工作；能夠掌握各種香薰精油的功效，調配技巧及常用的香薰美容護理方法。按照顧客的需要及已同意的護理計劃，正確選擇及調配香薰產品，並遵守相關的美容護理服務，清楚向顧客講解所用香薰產品資料，美容護理功效及可能出現的負面反應並記錄相關資料；向顧客提供家居美容護理建議及應注意事項。

6. 學時及學分

本單元為 6 學分，總學時 60 小時。建議授課時數和自修時數比例為 1：2，學時分配如下：

	重點 能力/表現要求	授課 時數 (a)		評估 時數 (b)	自修 時數 (c)	總 時數 (a+b+c)
		理論	實習			
1	認識香薰精油檔案	9			18	27
2	認識植物油檔案	3			6	9
3	認識香薰美容的功效及禁忌	2			4	6
4	認識香薰調配及使用	3			6	9
5	應用香薰美容護理		3		6	9
6.	總結性評估			1		1
	總學時：	17	3	1	40	61
	資歷學分（總學時/10）	2			4	6

7. 教學資源

- i. 教學設備： 一般課室設備，例如白板、電腦、擴音器及投映器
- ii. 按摩設備： 按摩床、毛毯、毛巾等
- iii. 工具： 調配工具如燒杯、電子磅、量匙、玻璃棒等
- iv. 材料： 香薰精油、植物油及其它載體材料等

8. 教與學活動指引

8.1 認識香薰精油檔案

8.1.1 教學重點

8.1.1.1 瞭解常用香薰精油檔案，包括其種類、特性、功效，香薰精油的化學成份及應用方法

- 請於「香薰精油檔案」中(參閱附件2)，選取16種香薰精油進行教學，內容必須包括：
 - 英文名稱
 - 中文名稱
 - 植物學名
 - 植物科屬
 - 產地
 - 萃取部位
 - 萃取方法
 - 物理屬性
 - 音符
 - 化學成份
 - 護理特性
 - 適用皮膚性質
 - 美容功效
 - 禁忌
 - 注意事項
 - 適合混合使用之精油

- 「香薰精油檔案」中的 20 種精油名稱如下：

(註: 企業和教育及培訓機構使用教材套設計課程時，可自行作出彈性調整，以切合機構的個別需求。)

	英文名稱	中文名稱		英文名稱	中文名稱
1	Basil	甜羅勒	11	Lavender (True)	真正薰衣草
2	Bergamot	佛手柑	12	Lemon	檸檬
3	Cedarwood Atlas	大西洋雪松	13	Neroli	橙花
4	Chamomile, German	德國洋甘菊	14	Orange, sweet	甜橙
5	Chamomile, Roman	羅馬洋甘菊	15	Peppermint	胡椒薄荷
6	Cypress	絲柏	16	Rose Damask	大馬士革玫瑰
7	Eucalyptus, blue gum	藍膠尤加利	17	Rosemary	迷迭香
8	Frankincense	乳香	18	Sandalwood	檀香
9	Geranium	天竺葵	19	Tea Tree	茶樹
10	Juniper Berry	杜松漿果	20	Ylang ylang	依蘭

8.1.2 建議教與學活動 (9 小時)

8.1.2.1 教學活動

- 利用精油植物圖片講授教學重點內容 (網上參考圖片:Botanical.com¹)
- 講授如何透過聞香紙認識精油的氣味

¹ Botanical.com 網址連結: <https://botanical.com/botanical/mgmh/comindx.html>

8.1.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
分組討論	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員四至六人一組 ✓ 透過聞香紙記錄精油的氣味 ✓ 討論並記錄對精油香氣的感覺 	約 20 分鐘 (平均每隻精油)	加深學員對精油的記憶

學員活動流程	
1.	學員四至六人一組
2.	導師派發「香氣感覺記錄表」(課堂練習 1)(參考附件 3)及聞香紙
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員逐一將精油滴落聞香紙,根據(課堂練習 1)作出記錄
5.	各小組互相分享精油香氣的感覺
6.	導師作出總結

8.1.3 建議自修活動 (18 小時)

8.1.3.1 溫習課堂所學知識,可參考以下自我研習

1. 資料搜集 (6 小時) 透過搜集 16 種精油的相關項目,例如:圖片及文字
2. 重溫各種精油的相關理論知識 (8 小時),例如 <ul style="list-style-type: none"> - 各種精油的植物學名; - 各種精油的護理特性; - 各種精油的美容功效; - 各種精油的禁忌;及 - 可以混合使用的精油例子。
3. 完成「精油檔案習作」- 16 種(功課 1)(參考附件 4) (4 小時)

8.2 認識植物油檔案

8.2.1 教學重點

8.2.1.1 瞭解常用植物油的種類、特性及美容功效

- 請於「植物油檔案」中(參考附件5)，選取5種植物油進行教學，內容必須包括：
 - 英文名稱
 - 中文名稱
 - 植物學名
 - 植物科屬
 - 產地
 - 萃取部位
 - 萃取方法
 - 外觀特性
 - 脂肪酸成份
 - 適用皮膚性質
 - 美容功效
 - 禁忌
 - 注意事項

- 「植物油檔案」中的5種植物油名稱如下：

(註: 企業和教育及培訓機構使用教材套設計課程時，可自行作出彈性調整，以切合機構的個別需求。)

	英文名稱	中文名稱
1.	Almond Sweet	甜杏仁油
2.	Grapeseed	葡萄籽油
3.	Jojoba	荷荷芭油
4.	Olive	橄欖油
5.	Sunflower	葵花油(向日葵油)

8.2.2 建議教與學活動(3小時)

8.2.2.1 教學活動

- 利用植物油植物圖片講授教學重點內容(網上參考圖片: Botanical.com²)
- 講授如何於皮膚上感受植物油的厚薄及黏度

² Botanical.com 網址連結: <https://botanical.com/botanical/mgmh/comindx.html>

8.2.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
分組討論	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員四至六人一組 ✓ 於皮膚上感受植物油的厚薄及黏度 ✓ 討論並記錄對植物油的感覺 	約 20 分鐘 (平均每隻植物油)	加深學員對植物油的記憶

學員活動流程	
1.	學員四至六人一組
2.	導師派發「植物油感覺練習表」(課堂練習 2) (參考附件 6)
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員逐一感受植物油，並根據(課堂練習 2) 作出記錄
5.	各小組互相分享植物油的感覺、厚薄及黏稠度
6.	導師作出總結

8.2.3 建議自修活動 (6 小時)

8.2.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1. 資料搜集 (3 小時) 透過搜集 5 種植物油的相關項目：例如：圖片及特性；特別集中於各種脂肪酸對美容的好處：例如：油酸、亞麻油酸、棕櫚酸
2. 重溫各種植物油的相關理論知識 (2 小時)；例如 <ul style="list-style-type: none"> - 各種植物油的植物學名； - 各種植物油的護理特性； - 各種植物油的美容功效； - 敏感皮膚適合使用的植物油名稱。
3. 完成「植物油感覺記錄表」(功課 2)(參考附件 7) (1 小時)

8.3 認識香薰美容的功效及禁忌

8.3.1 教學重點

8.3.1.1 瞭解複方香薰產品的美容護理功效及可能引致的生理反應或負面影響

- 生理反應: 例如刺激心血管循環、止痛、利尿
- 負面影響(不良反應): 例如、腫脹、痕癢、灼傷、紅疹、頭痛、噁心、頭暈、喉嚨乾涸

8.3.1.2 瞭解香薰美容的禁忌症

- 禁忌症例如：孕婦、心血管疾病（如高血壓）、癲癇症患者及皮膚極度敏感者
- 護理及醫療性禁忌症的分別
 - 護理禁忌症：不能為客人進行療程，直至禁忌消失，例如任何傳染性疾病、疾病或發燒、正受酒精或藥物影響、腹瀉或嘔吐、懷孕（頭 4 個月）、任何正在接受醫療的情況、皮膚疾病或失調、不明的腫脹、發炎、靜脈曲張、哺乳、割傷、瘀傷、擦傷、疤痕（2 年內的大手術及 6 個月內的小手術）、曬傷、腹部（月經期間）、血腫、骨折（3 個月內）、頸椎關節炎、消化性潰瘍、疝氣、飽肚、敏感皮膚、過敏
 - 醫療性禁忌症：必須要有醫生同意書才可以進行療程，例如懷孕、心血管疾病（血栓、靜脈炎、高血壓、低血壓、心臟病）、血友病、任何曾接受醫生/皮膚科醫生或其他同業治療的情況、醫療性水腫、骨質疏鬆、關節炎/急性類風濕關節炎、神經或精神病、癲癇症、新近手術、糖尿病、哮喘、任何神經系統失調（肌肉硬化、帕金森氏病、運動神經元病變）、臉神經麻痺/神經刺痛/神經炎、癌症、姿勢畸形、痙攣、腎臟感染、頸鞭症、椎間盤突出/、頸椎病、未能診斷出的痛症、長期服藥、荷爾蒙植入

8.3.1.3 認識各種香薰產品的處理、存放方法及須注意事項

- 遠離兒童及寵物
- 儲存在暗色玻璃瓶，玻璃瓶有固定插入式滴管和旋入式瓶蓋
- 遠離光、熱及火源
- 避免過量儲存
- 所有精油必須準確標註如普通名、植物學名、保存期、產地等
- 從可靠供應商購買精油

8.3.1.4 瞭解安全使用精油守則及應注意事項

- 避免使用未稀釋的精油
- 使用精油前，檢查精油質量
- 使用精油前後，必須洗手
- 確保工作間空氣流通分裝精油或大量處理須穿保護衣物
- 留意精油使用濃度禁忌及注意事項
- 先做皮膚過敏測試才使用精油
- 避免於眼部、唇部、耳朵及黏膜位置使用精油
- 精油不建議食用

8.3.2 建議教與學活動（2小時）

8.3.2.1 教學活動

- 利用圖片講授教學重點內容（網上參考圖片：Healthline³）

8.3.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
學員簡報	<ul style="list-style-type: none">✓ 資料搜集：導師於課堂前分派 1-2 種負面影響(不良反應)讓學員作資料搜集，例如：圖片、特徵、處理方法✓ 於堂上進行各種負面影響(不良反應)的簡報✓ 討論負面影響(不良反應)及禁忌症的處理方法	45 分鐘	學員能夠分辨負面影響及其處理方法

學員活動流程	
1.	導師講解學員活動詳情
2.	學員各自根據「負面影響(不良反應)的處理方法表」作簡報（參考附件 8）
3.	討論負面影響(不良反應)及禁忌症的處理方法
4.	導師作出總結

8.3.3 建議自修活動（4小時）

8.3.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1.	資料搜集:負面影響(不良反應)的資料搜集，包括圖片、特徵及處理方法等（1小時）
2.	重溫香薰美容功效及禁忌的相關理論知識（2小時），例如： <ul style="list-style-type: none">- 複方香薰產品的美容護理功效及可能引致的生理反應或負面影響、解釋負面影響和禁忌症的分別； 護理及醫療性禁忌症的分別；- 香薰產品的處理、存放方法及應注意事項；- 安全使用精油的守則及應注意事項。
3.	完成「負面影響(不良反應)的處理方法表」(功課 3)（參考附件 8）（1小時）

³ Healthline 網址連結：<https://www.healthline.com/health/skin-disorders>

8.4 認識香薰調配及使用

8.4.1 教學重點

8.4.1.1 瞭解調配複方精油及按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項

8.4.1.2 瞭解常用的香薰護理方法、功效及應注意事項

- 例如：蒸薰法、直接吸入法、冷/熱敷、浸浴等

8.4.1.3 瞭解不同皮膚類型所適用的精油種類

- 不同皮膚類型：中性、乾性、油性、混合性、敏感、缺水、暗瘡及成熟皮膚

8.4.2 建議教與學活動（3小時）

8.4.2.1 教學活動

- 講授教學重點內容
- 運用圖表講解稀釋比例，可參考以下例子：

複方精油及按摩油的稀釋比例		
	部位	建議比例
成年人	面部（皮膚）保養	0.5%
	面部（皮膚）問題	1%
	全身	1-3%
	局部	5-8%
嬰兒（0-2歲）	-	-
兒童（3-5歲）	身體	0.5-1%
兒童（6-12歲）	身體	0.5-2%
長者、體弱及健康受損人士	身體	1-2%

其他使用方法及稀釋比例 (例如)	
方法	建議比例
局部按摩/在特殊或急性情況下使用	每 10 毫升載體加入 5-8 滴精油
全身按摩	每 10 毫升載體加入 1-2 滴精油
面部蒸氣護理	每 500 毫升水加入 3 滴精油
浸浴(全身)	先以植物油/ 牛奶或乳化劑乳化精油才放入水；5-10 滴精油 (1-4 種精油)
浸浴(局部)	先以植物油/ 牛奶或乳化劑乳化精油才放入水；不超過 20 滴精油 (1-6 種精油)
外敷	每 3 公升水加入 4-6 滴精油

- 利用圖片講授不同皮膚類型的分別，並連結精油檔案及不同皮膚所適用的精油（網上參考圖片：Vectorstock⁴）

⁴ Vectorstock 網址連結：<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/basic-skin-types-normal-dry-combination->

8.4.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
分組討論	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員二人一組 ✓ 互相分析皮膚類型 ✓ 討論並建議複方精油作美容護理 	30 分鐘	學員能夠分辨皮膚類型，並按皮膚類型選擇合適的精油作美容護理

學員活動流程	
1.	學員二人一組
2.	導師派發「皮膚類型與複方精油建議記錄表」(課堂練習 3) (參考附件 9)
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員進行皮膚類型分析，根據(課堂練習 3)作出記錄
5.	學員建議複方精油配方及其功效
6.	各小組互相分享及討論複方精油配方針對不同皮膚類型
7.	導師作出總結

8.4.3 建議自修活動 (6 小時)

8.4.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1.	重溫香薰調配及使用的相關理論知識 (2 小時)，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 調配複方精油及按摩油的技巧及應注意事項； - 調配複方精油及按摩油的稀釋比例； - 常用的香薰護理方法； - 常用的香薰護理方法之功效及應注意事項； - 不同皮膚類型所適用精油種類的例子。
2.	完成「皮膚類型與精油及植物油配對表」(功課 4)(參考附件 10) (1 小時)
3.	根據「皮膚分析及複方精油建議個案」及完成自選三個不同皮膚類型的個案(功課 5) (參考附件 11) (3 小時)

8.5 應用香薰美容護理

8.5.1 教學重點

8.5.1.1 執行香薰美容護理前準備工作，例如：

- 準備護理房間及所需物品
- 清潔雙手及用品

8.5.1.2 掌握各種香薰精油的功效、調配技巧及常用的香薰美容護理方法，按照顧客的需要及已同意的護理計劃，正確選擇及調配香薰產品，並進行相關的美容護理服務

- 因應不同護理部位、年齡及皮膚性質，正確選擇、調配及稀釋精油及媒介油
- 因應不同護理需要及所用的護理方法，正確調配按摩油、複方精油等

8.5.1.3 向顧客講解所用香薰產品資料、美容護理功效及可能出現的負面反應，並記錄相關資料

8.5.1.4 向顧客提供家居美容護理建議及應注意事項

8.5.2 建議教與學活動（3小時）

8.5.2.1 教學活動

- 利用香薰顧客諮詢表講授教學重點內容，可參考香薰顧客諮詢表(參考附件 11)
- 講解及指導調配複方精油的方法及技巧，可參考複方精油調配樣本視頻(參考附件 20)
- 講授調配香薰作美容護理的方法，可參考泥土面膜製作樣本視頻(參考附件 20)

8.5.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
角色扮演	<ul style="list-style-type: none">✓ 學員二人一組✓ 扮演美容師及顧客，從諮詢過程了解顧客的需要，並建議合適的香薰美容產品✓ 調配複方香薰美容產品	45 分鐘	學員能應用所學的知識理論於實踐中，從諮詢過程了解顧客的需要，並調配合適的複方香薰美容產品作美容護理

學員活動流程	
1.	學員二人一組
2.	導師派發「香薰顧客諮詢表」(功課6)(參考附件12)
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員分別扮演美容師及顧客，進行諮詢過程，包括建議合適的香薰美容產品
5.	學員根據顧客需要，調配複方香薰美容產品並記錄在「香薰顧客諮詢表」
6.	導師透過觀察角色扮演並作出反饋及總結

8.5.3 建議自修活動 (6小時)

8.5.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1.	重溫應用香薰美容護理的相關理論知識 (2小時)，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 香薰美容護理前的準備工作； - 選擇及調配香薰產品需要注意的事項； - 需要向顧客講解的香薰產品相關資料； - 家居美容護理建議的例子； - 調配香薰產品技巧的例子； - 不同的皮膚類型。
2.	利用「香薰顧客諮詢表」完成另外兩個不同皮膚類型的個案(參考附件12) (3小時)
3.	完成「香薰美容產品製作方案」(功課7)(參考附件13) (1小時)

9. 評估指引

建議評估包括持續性及總結性評估。

9.1 持續性評估

9.1.1 建議評估方法

- 課堂表現：觀察學員表現、口頭答問
- 功課及課堂練習：圖表、简答题、案例研究、香薰美容產品製作方案

9.1.2 評估指引

9.1.2.1 課堂表現：導師觀察學員於課堂活動的表現，可參考以下例子：

課堂表現觀察清單						
	學員表現：	優 5分	良 4分	尚 3分	可 2分	劣 1分
1	能夠專心聆聽導師講解					
2	能夠回應導師提問					
3	能夠於學習中表現正面態度					
4	能夠積極參與學員討論活動					
5	能夠尊重其他學員					
6	能夠表達自己意見					
7	能夠表現出有效的合作學習					
8	能夠完成指定的課堂活動					

9.1.2.2 功課：確認學員對課堂知識的理解，針對不足之處作出跟進及改善

功課名稱	附件號碼
功課 1. 精油檔案習作	附件 4
功課 2. 植物油感覺記錄表	附件 7
功課 3. 負面影響(不良反應)的處理方法表	附件 8
功課 4. 不同皮膚類型與精油及植物油配對表	附件 10
功課 5. 皮膚分析及複方精油建議個案	附件 11
功課 6. 香薰顧客諮詢表	附件 12
功課 7. 香薰美容產品製作方案	附件 13

9.1.2.3 課堂練習：協助學員有效地完成該課堂的目標及記錄課業所需的資料

課堂練習名稱	附件號碼
課堂練習 1. 香氣感覺記錄表	附件 3
課堂練習 2. 植物油感覺練習表	附件 6
課堂練習 3. 皮膚類型及複方精油建議記錄表	附件 9

9.2 總結性評估

- 建議評估方法：筆試及案例研究(實務評估)
建議評估內容：筆試樣本(參考附件 14)
建議評估準則 (參考附件 15)

1. 儀容、接待、溝通
2. 消毒、衛生
3. 護理前預備
4. 顧客諮詢及皮膚分析
5. 精油調配： <ul style="list-style-type: none"> - 選擇合適的精油 - 選擇合適的載體 - 調配比例恰當 - 正確的使用方法 - 禁忌及注意事項 - 家居護理建議
6. 口頭答問 (樣本參考附件 15)

- 確認學員完成本單元後達到學習成效

9.3 建議評估標準

- 學員出席率達 80%及持續性評估達合格分數，才可以參與總結性評估。
- 總結性評估不合格可安排學員補考。
- 企業和教育及培訓機構需制定補考及上訴機制。
- 評估標準

	合格分數	比例
持續性評估	60%	40-60%
總結性評估	60%	40-60%
		100%

10. 參考資料

以下為本單元建議參考資料：

1. Gerson, J. (1993) *Milady's Standard Textbook for Professional Estheticians*，台灣芝寶股份有限公司
2. Hoare, J. (2015) 英國 IFA 芳香療法聖經，知遠文化事業有限公司。
3. Kasmirek, J. (2002) 植物油芳香療法，世茂出版社。
4. Sellar, W. (1996) 芳香療法精油寶典，世茂出版社。
5. 溫佑君/肯園芳療師團隊 (2015)，*芳療實證全書*，野人文化股份有限公司。

單元二：掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧

1. 引言

「掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧」為資歷級別三級之能力單元，本單元將內容歸納為三部份，分別是認識壓力及對人體的影響、認識舒緩壓力的美容護理技巧及應用各種舒緩壓力的美容護理技巧，內容循序漸進，為「基礎芳香療法知識及應用（三級）」教材套提供基礎美容護理技巧內容，建議授課及自修時數合共 60 學時。

考慮學員不同程度及個別需求，建議運用不同的教學及評核方法。本單元由引言、能力/表現要求、學習目的、學習成效、教學重點、學時及學分、教學資源、教與學活動指引、評估指引和參考資料組成。企業和教育及培訓機構使用教材套設計課程時，可自行作出彈性調整，以切合機構的個別需求。

2. 能力/表現要求

能力單元編號	能力單元名稱
BEZZHC319A	掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧

3. 學習目的

本單元旨在協助學員：

- 瞭解舒緩壓力的各種美容護理；及
- 應用各種舒緩壓力的美容護理技巧。

4. 學習成效

完成本單元後，學員：

- 能夠掌握各種舒緩壓力的美容護理技巧；
- 能夠根據顧客的身心及皮膚狀況，配合顧客的護理需要，提供合適的美容保健護理服務建議；及
- 懂得在遇到較複雜的壓力問題時，建議顧客諮詢相關專業人士。

5. 教學重點

本單元綜合為以下三個教學重點：

- 認識壓力及對人體的影響：瞭解壓力/情緒的各種主要成因與來源；瞭解人體對壓力所產生的常見反應；
- 認識舒緩壓力的美容護理技巧：瞭解有助舒緩壓力的美容護理技巧；瞭解各種美容護理及按摩的特點、功效和禁忌；及
- 應用各種舒緩壓力的美容護理技巧：掌握壓力/情緒對人體的影響，運用舒緩壓力/情緒的基本知識，為顧客提供適當的美容護理方案；根據顧客身心及皮膚狀況，配合顧客護理需要，運用適當的美容護理技巧，為顧客提供能舒緩壓力的美容保健護理服務；懂得就較為複雜的壓力問題，建議顧客諮詢有關專業人士。

6. 學時及學分

本單元為 6 學分，總學時 60 小時。建議授課時數和自修時數比例為 1：2，學時分配如下：

	重點 能力/表現要求	授課 時數 (a)		評估 時數 (b)	自修 時數 (c)	總 時數 (a+b+c)
		理論	實習			
1	認識壓力及對人體的影響	3			6	9
2	認識舒緩壓力的美容護理技巧	6			12	18
3	應用各種舒緩壓力的美容護理技巧		11		22	33
4.	總結性評估			1		1
	總學時：	9	11	1	40	61
	資歷學分（總學時/10）	2			4	6

7. 教學資源

- i. 教學設備： 一般課室設備，例如白板、電腦、擴音器及投映器
- ii. 按摩設備： 按摩床、毛毯、毛巾等
- iii. 工具： 調配工具如燒杯、電子磅、量匙、玻璃棒等
- iv. 材料： 香薰精油、植物油及其它載體材料等

8. 教與學活動指引

8.1 認識壓力及對人體的影響

8.1.1 教學重點

8.1.1.1 瞭解壓力/情緒的各種主要成因與來源(網上參考：職業安全健康局⁵)

- 生理因素
- 心理因素
- 行為因素
- 環境因素

8.1.1.2 瞭解壓力對人體所產生的常見反應

- 生理反應，例如：壓力對皮膚的影響
- 心理反應，例如：出現低落的情緒等
- 行為反應，例如：坐立不安等

8.1.2 建議教與學活動 (3 小時)

8.1.2.1 教學活動

- 利用視頻講授壓力的理論，並分享個人管理壓力的方法（網上參考視頻：風傳媒⁶）

8.1.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
分組討論	<ul style="list-style-type: none">✓ 從視頻中找出主角受到壓力時的表現及其因素✓ 學員四至六人一組, 分組討論✓ 完成工作壓力評估測試	60 分鐘	加深學員對壓力及常見反應的認識

學員活動流程	
1.	學員四至六人一組
2.	導師講解學員活動詳情
3.	派發壓力視頻工作紙(課堂練習 4)(參考附件 16)
4.	播放壓力個案分享樣本視頻《利用香薰處理壓力》，學員分組討論
5.	完成個人壓力評估測試(職業安全健康局－工作壓力評估) http://ww1.oshc.org.hk/workstress/public/index.asp?lang=1
6.	導師作出總結

⁵ 職業安全健康局網址連結：http://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/stress_happy_life/

⁶ 風傳媒網址連結：<https://www.youtube.com/watch?v=1BsQKGPtreU>

8.1.3 建議自修活動（6小時）

8.1.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1. 重溫認識壓力對人體的影響（2小時）例如： <ul style="list-style-type: none">- 壓力/情緒的各種主要成因與來源；生理因素、心理因素、行為因素、環境因素- 壓力對人體所產生的常見反應
2. 運用香薰顧客諮詢表（參考附件 12）完成兩個因壓力引致的個案。（3小時）（功課 8）
3. 建議學員可透過以下連結及網頁對此課題作更深入的了解（1小時） http://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/stress_happy_life/ 職業安全健康局網頁

8.2 認識舒緩壓力的美容護理技巧

8.2.1 教學重點

8.2.1.1 瞭解有助舒緩壓力的美容護理技巧，例如：

- 頭部、頸部及面部按摩
- 全身按摩
- 香薰按摩
- 養生保健按摩
- 足底反射按摩
- 水療按摩等

8.2.1.2 瞭解各種美容護理及按摩的特點、功效和禁忌

- 一般按摩的禁忌
 - 護理禁忌症：不能為客人進行療程，直至禁忌消失，例如任何傳染性疾病、疾病或發燒、正受酒精或藥物影響、腹瀉或嘔吐、懷孕（頭 4 個月）、任何正在接受醫療的情況、皮膚疾病或失調、不明的腫脹、發炎、靜脈曲張、哺乳、割傷、瘀傷、擦傷、疤痕（2 年內的大手術及 6 個月內的小手術）、曬傷、腹部（月經期間）、血腫、骨折（3 個月內）、頸椎關節炎、消化性潰瘍、疝氣、飽肚、敏感皮膚、過敏
 - 醫療性禁忌症：必須要有醫生同意書才可以進行療程，例如懷孕、心血管疾病（血栓、靜脈炎、高血壓、低血壓、心臟病）、血友病、任何曾接受醫生/皮膚科醫生或其他同業治療的情況、醫療性水腫、骨質疏鬆、關節炎/急性類風濕關節炎、神經或精神病、癲癇症、新近手術、糖尿病、哮喘、任何神經系統失調（肌肉硬化、帕金森氏病、運動神經元病變）、臉神經麻痺/神經刺痛/神經炎、癌症、姿勢畸形、痙攣、腎臟感染、頸鞭症、椎間盤突出、頸椎病、未能診斷出的痛症、長期服藥、荷爾蒙植入

8.2.2 建議教與學活動（6小時）

8.2.2.1 教學活動

- 講授教學重點內容

8.2.2.2 學員活動

方法	學員活動	時間	目標
資料搜集	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員在課堂前須搜集 2 個可舒緩壓力的按摩名稱、圖片、按摩手法、特點及功效 ✓ 於堂上進行該項按摩的簡報 	60 分鐘	加深學員對各種有助舒緩壓力的美容護理及按摩技巧的認識
遊戲咭	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員利用遊戲咭配對按摩注意事項及禁忌 	30 分鐘	

學員活動流程	
1.	導師講解遊戲咭活動詳情
2.	進行遊戲咭活動
3.	學員進行資料搜集簡報（功課 9）（參考附件 17）
4.	導師作出總結

遊戲咭例子：

按摩時注意事項 / 禁忌		
注意事項	醫療性禁忌	護理禁忌
<ul style="list-style-type: none"> - 顧客對精油味道喜好 - 複方香薰按摩油稀釋比例 - 留意顧客反應 	<ul style="list-style-type: none"> - 糖尿病 - 臉部麻痺 - 高血壓 - 血栓 	<ul style="list-style-type: none"> - 敏感皮膚 - 正服食藥物，例如感冒藥 - 蕁麻疹

8.2.3 建議自修活動（12小時）

8.2.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1. 重溫舒緩壓力的美容護理技巧（3小時），例如： <ul style="list-style-type: none"> - 有助舒緩壓力的美容護理技巧 - 各種美容護理及按摩的特點、功效和禁忌
2. 進行「舒緩壓力的按摩」資料搜集及製作 powerpoint 作簡報（功課 9）（參考附件 17）（6小時）
3. 完成「常見禁忌症表列」（功課 10）（參考附件 18）（3小時）

8.3 應用各種舒緩壓力的美容護理技巧

8.3.1 教學重點

- 8.3.1.1 掌握壓力/情緒對人體的影響，運用舒緩壓力/情緒的基本知識，為顧客提供適當的美容護理方案
- 8.3.1.2 根據顧客身心及皮膚狀況，配合顧客護理需要，運用適當的美容護理技巧，為顧客提供能舒緩壓力的美容保健護理服務
- 8.3.1.3 懂得就較為複雜的壓力問題，建議顧客諮詢有關專業人士

8.3.2 建議教與學活動（11 小時）

8.3.2.1 教學活動

- 示範並指導學員美容護理及按摩的流程，可參考書籍（英國 IFA 芳香療法聖經：pp.122-147⁷）
- 講解調配香薰作美容護理的方法，可參考以下按摩的樣本視頻
 - 手部磨砂(參考附件 20)
 - 足浴包(參考附件 20)
- 利用樣本視頻及「香薰顧客諮詢表」講授舒緩壓力的美容護理及按摩技巧，可參考頭部、背部、手部及腿部按摩樣本視頻(參考附件 20)

8.3.2.2 學員活動

方法	學員活動	時間	目標
示範	✓ 學員觀察樣本視頻中的按摩手法及技巧	30 分鐘	加深學員對各種有助舒緩壓力的美容護理及按摩技巧的認識
角色扮演	✓ 學員二人一組 ✓ 扮演美容師及顧客，從諮詢過程了解顧客的需要 ✓ 調配合適複方香薰按摩油互相進行按摩練習（頭部、背部、手部及小腿）	(每部份大概 60 分鐘)	

學員活動流程	
1.	導師播放樣本視頻(按摩手法及技巧示範)
2.	學員二人一組
3.	導師派發「香薰顧客諮詢表」（參考附件 12）
4.	導師講解學員活動詳情
5.	學員運用「香薰顧客諮詢表」進行諮詢過程了解顧客的需要，調配合適複方香薰按摩油進行頭部、背部、手部及小腿按摩

⁷ Hoare, J. (2015) 英國 IFA 芳香療法聖經，知遠文化事業有限公司。

6.	導師透過觀察學員實習作出反饋及總結
----	-------------------

8.3.3 建議自修活動 (22 小時)

8.3.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

- | | |
|----|---|
| 1. | 重溫應用各種舒緩壓力的美容護理技巧 (2 小時)，例如： <ul style="list-style-type: none">- 壓力/情緒對人體的影響，舒緩壓力/情緒的基本知識，為顧客提供適當的美容護理方案- 根據顧客身心及皮膚狀況，配合顧客護理需要，運用適當的美容護理技巧，為顧客提供能舒緩壓力的美容保健護理服務- 就較為複雜的壓力問題，建議顧客諮詢有關專業人士 |
| 2. | 練習頭部、背部、手部及腿部按摩技巧 (10 小時) |
| 3. | 選擇兩位不同壓力程度及皮膚類型的顧客作案例研究，填寫「香薰顧客諮詢表」並進行按摩 (功課 11) (參考附件 12) (10 小時) |

9. 評估指引

建議評估包括持續性及總結評估。

9.1 持續性評估

9.1.1 建議評估方法

- 課堂表現：觀察學員表現、口頭答問
- 功課及課堂練習：圖表、短答題、案例研究

9.1.2 評估指引

9.1.2.1 課堂表現：導師觀察學員於課堂活動的表現，可參考以下範例：

課堂表現觀察清單						
	學員表現：	優 5分	良 4分	尚 3分	可 2分	劣 1分
1	能夠專心聆聽導師講解					
2	能夠回應導師提問					
3	能夠學習中表現正面態度					
4	能夠積極參與學員討論活動					
5	能夠尊重其他學員					
6	能夠表達自己意見					
7	能夠表現出有效的合作學習					
8	能夠完成指定的課堂活動					

9.1.2.2 功課：確認學員對課堂知識的理解，針對不足之處作出跟進及改善

功課名稱	附件號碼
功課 8. 香薰顧客諮詢表	附件 12
功課 9. 「舒緩壓力的按摩」資料搜集及製作 powerpoint 作簡報	附件 17
功課 10. 常見禁忌症表列	附件 8
功課 11. 香薰顧客諮詢表	附件 12

9.1.2.3 課堂練習：協助學員有效地完成該課堂的目標及記錄課業所需的資料

課堂練習	附件號碼
課堂練習 4. 壓力視頻工作紙	附件 16

9.2 總結性評估

- 建議評估方法：筆試及案例研究(實務評估)
- 建議評估內容：筆試樣本(參考附件 19)
- 建議評估準則(參考附件 15)

1. 儀容、接待、溝通
2. 消毒、衛生
3. 護理前預備
4. 顧客諮詢及皮膚分析
5. 精油調配： <ul style="list-style-type: none"> - 選擇合適的精油 - 選擇合適的載體 - 調配比例恰當 - 正確的使用方法 - 禁忌及注意事項 - 家居護理建議
6. 香薰按摩技巧：建議頭、背、手及小腿其中一部份
7. 口頭答問(樣本參閱附件 15)

- 確認學員完成本單元後達到學習成效

9.3 建議評估標準

- 學員出席率達 80%及持續性評估達合格分數，才可以參與總結性評估。
- 總結性評估不合格可安排學員補考。
- 企業和教育及培訓機構需制定補考及上訴機制。
- 評估標準

	合格分數	比例
持續性評估	60%	40-60%
總結性評估	60%	40-60%
		100%

10. 參考資料

以下為本單元建議參考資料：

1. Gerson, J. (1993) *Milady's Standard Textbook for Professional Estheticians*，台灣芝寶股份有限公司
2. Hoare, J. (2015) 英國 IFA 芳香療法聖經，知遠文化事業有限公司。
3. Kusmirek, J. (2002) 植物油芳香療法，世茂出版社。
4. Sellar, W. (1996) 芳香療法精油寶典，世茂出版社。
5. 溫佑君/肯園芳療師團隊 (2015)，*芳療實證全書*，野人文化股份有限公司。

美容業《能力標準說明》為本教材套
 基礎芳香療法知識及應用(三級)
 能力單元「綜合成效要求」及「課程預期學習成效」關連表

綜合成效要求		課程預計學習成效				
		能夠掌握香薰美容護理知識和調配香薰產品的技巧、功效及禁忌；	能夠根據顧客護理需要，選擇合適的精油及媒介油，按正確稀釋比例加以調配，為顧客進行美容護理；	能夠掌握各種舒緩壓力的美容護理技巧；	能夠根據顧客的身心及皮膚狀況，配合顧客的護理需要，提供合適的美容保健護理服務建議；及	懂得在遇到較複雜的弓人壓力問題時，建議顧客諮詢相關專業人士。
BEZZHC301A - 調配香薰 作美容護理	能夠掌握香薰美容護理知識和調配香薰產品的技巧、功效及禁忌；及	✓				
	能夠根據顧客護理需要，選擇合適的精油及媒介油，按正確稀釋比例加以調配，為顧客進行美容護理。		✓		✓	✓
BEZZHC319A - 掌握舒 緩壓力的各 種美容護理 技巧	能夠掌握各種舒緩壓力的美容護理技巧；			✓		
	能夠根據顧客的身心及皮膚狀況，配合顧客的護理需要，提供合適的美容保健護理服務建議；及	✓	✓	✓	✓	✓
	懂得在遇到較複雜的壓力問題時，建議顧客諮詢相關專業人士。					✓

基礎芳香療法知識及應用(三級)

單元一

香薰精油檔案

(註：企業和教育及培訓機構使用教材套設計課程時，可自行作出彈性調整，以切合機構的個別需求。)

香薰精油檔案

	精油名稱 (英文)	精油名稱 (中文)	頁
1.	Basil	甜羅勒	38
2.	Bergamot	佛手柑	39
3.	Cedarwood Atlas	大西洋雪松	40
4.	Chamomile, German	德國洋甘菊	41
5.	Chamomile, Roman	羅馬洋甘菊	42
6.	Cypress	絲柏	43
7.	Eucalyptus, Blue gum	藍膠尤加利	44
8.	Frankincense	乳香	45
9.	Geranium	天竺葵	46
10.	Juniper berry	杜松漿果	47
11.	Lavender (True)	真正薰衣草	48
12.	Lemon	檸檬	49
13.	Neroli	橙花	50
14.	Orange, Sweet	甜橙	51
15.	Peppermint	胡椒薄荷	52
16.	Rose Damask	大馬士革玫瑰	53
17.	Rosemary	迷迭香	54
18.	Sandalwood	檀香	55
19.	Tea Tree	茶樹	56
20.	Ylang ylang	依蘭	57

單元一

香薰精油檔案

1. Basil 甜羅勒

英文名稱	Basil
中文名稱	甜羅勒
植物學名	<i>Ocimum basilicum</i>
植物科屬	唇形科
產地	地中海、東南亞、法國、意大利
萃取部位	花的頂端及葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 微黃 氣味 - 清甜草本香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醇 沉香醇、1,8 桉油醇、樟腦、丁香酚、甲基醚萜葉酚
護理特性	抗抑鬱、抗痙攣、助消化、退燒、通經、祛痰、利腦、止痛、 抗菌、滋補神經、化脹氣
適用皮膚性質	適合暗瘡、油性及成熟皮膚使用
美容功效	預防皮膚老化下垂、改善粗大毛孔及有助頭髮生長
禁忌	G6PD 蠶豆症及懷孕忌用
注意事項	可能引起皮膚過敏或不適，避免高劑量及長期使用
適合混合使用之精油	佛手柑、快樂鼠尾草、尤加利、天竺葵、真正薰衣草、迷迭香

單元一

香薰精油檔案

2. Bergamot 佛手柑

英文名稱	Bergamot
中文名稱	佛手柑
植物學名	<i>Citrus bergamia</i>
植物科屬	芸香科
產地	亞洲的熱帶地區、意大利南部
萃取部位	果皮
萃取方法	壓榨法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 微黃 氣味 - 清甜果香及花香
音符	高
化學成份	化學類別: 酯 乙酸沉香酯、沉香醇、倍半萜烯、檸檬烯、蒎烯、月桂烯、香豆素
護理特性	抗抑鬱、滋補身體、抗菌、抗病毒、止痛、癒合、驅蟲、治療外傷 助消化、化脹氣、退燒、健胃
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善粉刺及阻塞毛孔
禁忌	沒有
注意事項	光敏性(含佛手柑內酯)，使用後 12 小時內避免接觸陽光或紫外線
適合混合使用之精油	羅勒、洋甘菊、杜松漿果、萊姆、甜馬鬱蘭、廣藿香、苦橙葉

香薰精油檔案

3. Cedarwood Atlas 大西洋雪松

英文名稱	Cedarwood Atlas
中文名稱	大西洋雪松
植物學名	<i>Cedrus atlantica</i>
植物科屬	松科
產地	法國、摩洛哥
萃取部位	木屑
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動或半流動 顏色 – 淺黃至橙黃 氣味 – 溫暖怡人的檀香木質香
音符	低
化學成份	化學類別: 倍半萜烯 雪松烯、大西洋酮、丁香油烴、雪松醇
護理特性	抗菌防腐、收斂、利尿、祛痰、抗黴菌、除蟲、鎮定神經、滋補全身
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善暗瘡、頭皮屑及禿髮
禁忌	懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	絲柏、乳香、天竺葵、茉莉、橙花、快樂鼠尾草、岩蘭草、迷迭香

香薰精油檔案

4. Chamomile, German 德國洋甘菊

英文名稱	Chamomile, German
中文名稱	德國洋甘菊
植物學名	<i>Matricaria recutita</i>
植物科屬	菊科
產地	東歐、北美洲、澳洲
萃取部位	花朵
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 墨藍色 氣味 - 蜜糖果香
音符	中
化學成份	化學類別: 倍半萜烯 天藍烴、金合歡烯、沒藥醇氧化物
護理特性	退燒、助消化、化脹氣、健胃、通經、利肝、止痛、消炎、抗過敏、促進排汗、抗痙攣、抗黴菌、癒合、治療外傷
適用皮膚性質	適合幼兒、暗瘡、敏感及乾性皮膚使用
美容功效	改善破裂微絲血管、乾燥痕癢及浮腫皮膚、增加皮膚彈性
禁忌	懷孕忌用
注意事項	適量使用，可能使少部份人皮膚發炎
適合混合使用之精油	佛手柑、快樂鼠尾草、天竺葵、茉莉、真正薰衣草、依蘭、玫瑰

香薰精油檔案

5. Chamomile, Roman 羅馬洋甘菊

英文名稱	Chamomile, Roman
中文名稱	羅馬洋甘菊
植物學名	<i>Chamaemelum nobile (syn. Anthemis nobilis)</i>
植物科屬	菊科
產地	歐洲西南部、英國、比利時、法國、匈牙利、美國
萃取部位	花朵
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 微黃 氣味 – 蘋果花香
音符	中
化學成份	化學類別: 酯 酯類成份佔 85%、天藍煙、蒎烯、金合歡醇、1,8 桉油醇
護理特性	助消化、化脹氣、退燒、健胃、滋補身體、止痛、消炎、抗貧血、通經、利肝、癒合、驅蟲、治療外傷、助眠、發汗、鎮定神經
適用皮膚性質	適合暗瘡、敏感及乾性皮膚使用
美容功效	改善破裂微絲血管、乾燥痕癢、浮腫皮膚、增加皮膚彈性及保養頭髮
禁忌	懷孕忌用
注意事項	少數情況下可能導致皮膚發炎
適合混合使用之精油	佛手柑、快樂鼠尾草、天竺葵、茉莉、真正薰衣草、橙花、玫瑰

單元一

香薰精油檔案

6. Cypress 絲柏

英文名稱	Cypress
中文名稱	絲柏
植物學名	<i>Cupressus sempervirens</i>
植物科屬	柏科
產地	地中海、法國、意大利、德國
萃取部位	針葉、嫩枝及毬果
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 微黃 氣味 – 清徹振奮的木質香
音符	中 – 低
化學成份	化學類別: 單萜烯 蒎烯、樟烯、樅油烯、傘花烴
護理特性	促進排汗、滋補全身、抗風濕、抗菌、止血、收斂、身體除臭、利尿、利肝、抗痙攣、促進血管收縮
適用皮膚性質	適合暗瘡、油性、乾性及成熟皮膚使用
美容功效	平衡油脂
禁忌	懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	安息香、佛手柑、杜松漿果、真正薰衣草、甜橙、歐洲赤松、檀香

香薰精油檔案

7. Eucalyptus, Blue gum 藍膠尤加利

英文名稱	Eucalyptus, Blue gum
中文名稱	藍膠尤加利
植物學名	<i>Eucalyptus globulus</i>
植物科屬	桃金娘科
產地	澳洲、西班牙、葡萄牙、巴西、俄羅斯、美國
萃取部位	葉片
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 透明無色 氣味 - 清新樟腦味
音符	高
化學成份	化學類別: 氧化物 70-80% 1,8 桉油醇、蒎烯、檸檬烯、藍桉醇
護理特性	化脹氣、退燒、抗痙攣、止痛、防腐、抗菌、抗病毒、解毒、利尿、祛痰、癒合、治療外傷、提振
適用皮膚性質	適合暗瘡皮膚使用
美容功效	改善阻塞毛孔
禁忌	不建議與順勢療法同時使用
注意事項	高劑量應用可令皮膚較乾
適合混合使用之精油	安息香、乳香、真正薰衣草、甜馬鬱蘭、香蜂草、迷迭香

單元一

香薰精油檔案

8. Frankincense 乳香

英文名稱	Frankincense
中文名稱	乳香
植物學名	<i>Boswellia carteri</i>
植物科屬	橄欖科
產地	中東、也門、印度、索馬里
萃取部位	樹脂
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 微黃 氣味 - 木頭香料香
音符	低
化學成份	化學類別: 單萜烯 蒎烯、檸檬烯、繖花烴、乙酸辛酯及側柏酮
護理特性	消炎、抗菌、細胞再生、祛痰
適用皮膚性質	適合乾性及成熟皮膚使用
美容功效	淡化斑點，撫平皺紋及平衡油脂
禁忌	懷孕初期忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	天竺葵、葡萄柚、真正薰衣草、甜橙、香蜂草、廣藿香、玫瑰

單元一

香薰精油檔案

9. Geranium 天竺葵

英文名稱	Geranium
中文名稱	天竺葵
植物學名	<i>Pelargonium graveolens</i>
植物科屬	牻牛兒科
產地	南非、西班牙、摩洛哥、埃及、意大利、中國
萃取部位	葉片、花朵及莖
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 微黃 氣味 – 清甜玫瑰香
音符	中
化學成份	化學類別: 單萜醇 沉香醇、香茅醇、檸檬烯、薄荷酮、乙酸牻牛兒酯、
護理特性	利尿、止血、滋補肝腎、治療外傷、癒合、細胞再生、抗抑鬱、 消炎、抗菌、收斂
適用皮膚性質	適合油性、混合性、乾性及成熟皮膚使用
美容功效	平衡油脂
禁忌	懷孕初期、曾患有乳癌及卵巢癌者忌用
注意事項	可能使人過敏，適量使用
適合混合使用之精油	葡萄柚、茉莉、真正薰衣草、橙花、苦橙葉、玫瑰、檀香、依蘭

香薰精油檔案

10. Juniper berry 杜松漿果

英文名稱	Juniper berry
中文名稱	杜松漿果
植物學名	<i>Juniperus communis</i>
植物科屬	柏科
產地	意大利、法國、奧地利、西班牙，加拿大
萃取部位	漿果
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色 氣味 - 清新木質香
音符	中
化學成份	化學類別: 單萜烯 蒎烯、檸檬烯、萜品烯、側柏烯
護理特性	通經、滋補神經、化脹氣、健胃、治療外傷、癒合、利尿、抗風濕、抗菌、抗痙攣、抗毒性、收斂止血、滋補全身
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善阻塞毛孔
禁忌	腎病患者、懷孕及哺乳忌用
注意事項	可能刺激敏感皮膚
適合混合使用之精油	安息香、佛手柑、絲柏、甜茴香、乳香、天竺葵、葡萄柚、甜橙

香薰精油檔案

11. Lavender (True)

英文名稱	Lavender (True)
中文名稱	真正薰衣草
植物學名	<i>Lavandula angustifolia</i> (syn. <i>Lavandula officinalis</i>)
植物科屬	唇形科
產地	地中海、英國、法國、保加利亞、澳洲
萃取部位	花朵
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色 氣味 – 濃郁甜美木質花香
音符	中
化學成份	主要成份: 酯 乙酸沉香酯(40%)、沉香醇、蒎烯、檸檬烯
護理特性	抗抑鬱、消炎、防腐、抗痙攣、抗菌、抗病毒、平衡、安撫、 解充血、放鬆、鎮定、舒緩、滋補全身
適用皮膚性質	適合暗瘡、油性、混合性、敏感及乾性皮膚使用
美容功效	平衡油脂及保養頭髮
禁忌	低血壓及懷孕初期忌用
注意事項	真正薰衣草可直接使用的精油，小心塗抹患處
適合混合使用之精油	佛手柑、洋甘菊、快樂鼠尾草、天竺葵、茉莉、檸檬

單元一

香薰精油檔案

12. Lemon 檸檬

英文名稱	Lemon
中文名稱	檸檬
植物學名	<i>Citrus limon (syn. Citrus limonum)</i>
植物科屬	芸香科
產地	亞洲、地中海、美國
萃取部位	果皮
萃取方法	壓榨法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 黃綠色 氣味 - 香鮮柑橘香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜烯 檸檬烯(70%)、蒎烯、月桂烯、檸檬醛
護理特性	抗貧血、抗菌、抗痙攣、抗微生物、殺菌、收斂、化脹氣、癒合、淨化排毒、利尿、退燒、止血、降低血壓、除蟲、紅皮劑、滋補身體、促進白血球增生
適用皮膚性質	適合油性、暗瘡及成熟皮膚使用
美容功效	收斂油脂、明亮膚色、淡化斑點及改善油膩髮質
禁忌	沒有
注意事項	光敏性，使用後 12 小時內避免接觸陽光暴曬或紫外線，可能造成皮膚刺激或過敏
適合混合使用之精油	安息香、洋甘菊、尤加利、天竺葵、薑、杜松漿果、甜茴香

單元一

香薰精油檔案

13. Neroli 橙花

英文名稱	Neroli
中文名稱	橙花
植物學名	<i>Citrus aurantium</i>
植物科屬	芸香科
產地	法國、意大利、突尼西亞、摩洛哥、美國、埃及
萃取部位	花朵
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色至淡黃 氣味 - 清新花香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醇 沉香醇、乙酸沉香酯、檸檬烯、蒎烯、橙花叔醇
護理特性	抗抑鬱、抗菌、抗痙攣、殺菌、催情、化脹氣、癒合、細胞再生、 激勵神經系統、滋補全身
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及成熟皮膚使用
美容功效	增加皮膚彈性及美白
禁忌	沒有
注意事項	集中注意力忌用
適合混合使用之精油	安息香、乳香、天竺葵、真正薰衣草、玫瑰

香薰精油檔案

14. Orange, Sweet 甜橙

英文名稱	Orange, Sweet
中文名稱	甜橙
植物學名	<i>Citrus sinensis</i>
植物科屬	芸香科
產地	中國、美國、地中海
萃取部位	果皮
萃取方法	壓榨法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 橘黃色 氣味 - 清新甜果香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜烯 檸檬烯(90%)、橙花醛、沉香醇、香豆素
護理特性	降低血壓、鎮定神經、激勵消化系統及淋巴系統、健胃、抗抑鬱、 抗菌、抗黴菌、抗痙攣、化脹氣、利膽、助消化、退燒、滋補全身
適用皮膚性質	適合乾性、成熟、暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善阻塞毛孔
禁忌	沒有
注意事項	光敏性，使用後 12 小時內避免接觸陽光或紫外線
適合混合使用之精油	快樂鼠尾草、絲柏、沒藥、乳香、苦橙葉、玫瑰、花梨木、檀香

香薰精油檔案

15. Peppermint 胡椒薄荷

英文名稱	Peppermint
中文名稱	胡椒薄荷
植物學名	<i>Mentha piperita</i>
植物科屬	唇形科
產地	美國、澳洲、中國
萃取部位	葉片及開花的頂部枝葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至淡黃 氣味 – 清涼醒腦香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醇 薄荷腦、薄荷酮、1,8 桉油醇、檸檬烯、胡薄荷酮
護理特性	利腦、止痛、消炎、抗菌、收斂、通經、祛痰、退燒、利肝、安神、提振、健胃、化脹氣、促進排汗、促進血管收縮、驅蟲、抗痙攣、抗病毒、解充血
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善阻塞毛孔及粉刺
禁忌	嬰幼兒、G6PD 蠶豆症、癲癇、懷孕、哺乳及順勢療法者忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	安息香、絲柏、檸檬、萊姆、真正薰衣草、甜馬鬱蘭、歐洲赤松

香薰精油檔案

16. Rose Damask 大馬士革玫瑰

英文名稱	Rose Damask	
中文名稱	大馬士革玫瑰	
植物學名	<i>Rosa damascena</i>	
植物科屬	薔薇科	
產地	保加利亞、土耳其、摩洛哥、法國	
萃取部位	花瓣	
萃取方法	蒸餾法 - 奧圖玫瑰 溶劑萃取法 - 玫瑰原精	
物理屬性	<u>原精</u> 黏度 - 黏稠 顏色 - 橙黃 氣味 - 甜蜜糖花香，香氣濃郁(7)	<u>奧圖</u> 黏度 - 流動 顏色 - 無色至淡黃 氣味 - 甜蜜糖花香(6)
音符	奧圖玫瑰 - 高、玫瑰原精 - 低	
化學成份	<u>化學類別: 單萜醇</u> 苯乙醇、香茅醇、香葉醇、橙花醇、金合歡醇	
護理特性	助產、抗抑鬱、抗菌、抗痙攣、抗病毒、催情、癒合、排毒淨化、通經、利肝、鎮定神經系統、健胃、滋補心臟/肝/胃/子宮	
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及成熟皮膚使用	
美容功效	強效保濕潤膚	
禁忌	低血壓及懷孕初期忌用	
注意事項	沒有	
適合混合使用之精油	洋甘菊、乳香、茉莉、真正薰衣草、桔、香蜂草、橙花、花梨木	

香薰精油檔案

17. Rosemary 迷迭香

英文名稱	Rosemary
中文名稱	迷迭香
植物學名	<i>Rosmarinus officinalis</i>
植物科屬	唇形科
產地	地中海、法國、西班牙、突尼西亞
萃取部位	樹葉及莖
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色 氣味 – 強烈藥草香
音符	中
化學成份	化學類別: 氧化物 1,8 桉油醇、蒎烯、樟腦、龍腦 (迷迭香分為數種不同的化學型態)
護理特性	抗抑鬱、止痛、抗菌、抗風濕、抗微生物、收斂、化脹氣、利腦、激勵振奮、助消化、利尿、通經、利肝、提高血壓、紅皮劑、激勵循環、促進排汗、治療外傷、滋補身體
適用皮膚性質	適合暗瘡、油性及成熟皮膚使用
美容功效	改善阻塞毛孔、鬆弛及浮腫肌膚，平衡油脂
禁忌	高血壓、癲癇症患者及懷孕忌用。不建議與順勢療法同時進行使用。
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、葡萄柚、天竺葵、真正薰衣草、檸檬香茅、桔、苦橙葉

單元一

香薰精油檔案

18. Sandalwood 檀香

英文名稱	Sandalwood
中文名稱	檀香
植物學名	<i>Santalum album</i>
植物科屬	檀香科
產地	印度
萃取部位	木心
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 淡黃 氣味 - 細微木質香
音符	低
化學成份	化學類別: 倍半萜醇 檀香醇 (90%)、乙酸檀香酯與檀香酮
護理特性	抗抑鬱、抗菌、利肺、抗痙攣、收斂、殺菌、化脹氣、利尿、 滋潤肌膚、祛痰、鎮靜
適用皮膚性質	適合乾性、缺水、敏感、暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	保濕及潤膚
禁忌	沒有
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	玫瑰、真正薰衣草、黑胡椒、天竺葵、岩蘭草、安息香、廣藿香

單元一

香薰精油檔案

19. Tea Tree 茶樹

英文名稱	Tea Tree
中文名稱	茶樹
植物學名	<i>Melaleuca alternifolia</i>
植物科屬	桃金娘科
產地	澳洲、南非、印度、馬來西亞
萃取部位	樹葉及樹枝
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淡黃 氣味 – 清新略刺鼻氣味
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醇 單萜烯 4 醇、1,8 桉油醇、萜品烯
護理特性	抗菌、抗微生物、防腐、抗病毒、殺菌、祛痰、抗黴菌、殺蟲、振奮、促進排汗
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	平衡油脂及改善粉刺
禁忌	茶樹可直接使用的精油，小心塗抹患處
注意事項	可能使人過敏，適量使用
適合混合使用之精油	絲柏、尤加利、天竺葵、杜松漿果、檸檬、桔、迷迭香、百里香

單元一

香薰精油檔案

20. Ylang ylang 依蘭

英文名稱	Ylang ylang
中文名稱	依蘭
植物學名	<i>Cananga odorata</i>
植物科屬	番荔枝科
產地	東南亞、印尼、菲律賓、馬達加斯加
萃取部位	花朵
萃取方法	蒸餾法(分餾法) *級別: Extra (特級), I, II, III 及 Complete(完全)
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至淺黃 氣味 – 濃郁異國情調甜美花香(7)
音符	低 – 中
化學成份	<u>化學類別: 芳香酯 (Extra – 特級)</u> <u>化學類別: 倍半萜烯 (Complete 完全)</u> 乙酸苄酯、苯甲酸苄酯、丁香油煙、大根草老鸛草烯
護理特性	抗抑鬱、抗傳染病、催情、使心情愉快、降低血壓、滋補神經、鎮定神經系統、滋補子宮
適用皮膚性質	適合乾性、暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	平衡油脂及保養頭髮
禁忌	低血壓忌用
注意事項	可能使人過敏，適量使用
適合混合使用之精油	佛手柑、葡萄柚、天竺葵、甜橙、茉莉、檀香、岩蘭草

基礎芳香療法知識及應用(三級)

課堂練習 1 香氣感覺記錄表

將精油滴落聞香紙後感受其香氣的感覺，並將感覺記錄下來。

	精油	顏色	黏度	第一次 香氣感覺	第二次 香氣感覺 (約 10 分鐘後)
例子	精油 1	淡黃色	稀薄	如：花香、甜味、溫暖、聯想起花蜜	如：清甜、清新的感覺、聯想起春天、聞後有點肚餓感覺
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

基礎芳香療法知識及應用(三級)

將精油滴落聞香紙後感受其香氣的感覺，並將感覺記錄下來。

	精油	顏色	黏度	第一次 香氣感覺	第二次 香氣感覺 (約 10 分鐘後)
例子	精油 1	淡黃色	稀薄	如：花香、甜味、溫暖、聯想起花蜜	如：清甜、清新的感覺、聯想起春天、聞後有點肚餓感覺
1					
2					
3					
4					
5					
6					

功課 1 精油檔案習作

甲部：資料搜集

搜集精油的植物圖片及相關資料，並記錄下來。

(展示的圖片必須列明資料來源)

植物圖片	
英文名稱	
中文名稱	
植物學名	
植物科屬	
產地	
萃取部位	
萃取方法	
音符	
化學成份	
護理特性	
適用皮膚性質	
美容功效	
禁忌	
注意事項	
適合混合使用的精油	
其他補充資料	

乙部：香氣感覺練習

將精油滴落聞香紙後感受其香氣的感覺，並將感覺記錄下來。

*參考(課堂練習一)(香氣感覺記錄表)

精油名稱		
物理屬性	黏度	
	顏色	
香氣感覺	第一次	
	第二次 (約 10 分鐘後)	
香氣層次	揮發度	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

單元一

植物油檔案

(註：企業和教育及培訓機構使用教材套設計課程時，可自行作出彈性調整，以切合機構的個別需求。)

單元一
植物油檔案

	植物油名稱 (英文)	植物油名稱 (中文)	頁
1.	Almond Sweet	甜杏仁油	64
2.	Grapeseed	葡萄籽油	65
3.	Jojoba	荷荷巴油	66
4.	Olive	橄欖油	67
5.	Sunflower	葵花油(向日葵油)	68

單元一
植物油檔案

1. Almond Sweet

英文名稱	Almond Sweet
中文名稱	甜杏仁油
植物學名	<i>Prunus communis</i>
植物科屬	薔薇科
產地	地中海、北非、中東
萃取部位	果仁
萃取方法	冷壓法
外觀特性	中度黏稠 (延伸性佳)，無色至淡黃
脂肪酸成份	單元不飽和脂肪酸(油酸)
護理特性	消炎、舒緩、鎮靜、柔軟、止痛
適用皮膚性質	適合嬰幼兒、敏感、乾性及及成熟皮膚使用
美容功效	保濕及滋潤皮膚
禁忌	堅果過敏人士忌用
注意事項	沒有

單元一
植物油檔案

2. Grapeseed 葡萄籽油

英文名稱	Grapeseed
中文名稱	葡萄籽油
植物學名	<i>Vitis vinifera</i>
植物科屬	葡萄科
產地	地中海、歐洲
萃取部位	果籽
萃取方法	壓榨法
外觀特性	輕度黏稠，無色至綠色
脂肪酸成份	多元不飽和脂肪酸(亞麻油酸)
護理特性	收斂、鎮靜、柔軟、細胞再生、促進循環、提升免疫
適用皮膚性質	適合油性、暗瘡、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	收斂油脂及柔軟肌膚
禁忌	沒有
注意事項	可能刺激敏感皮膚

單元一
植物油檔案

3. Jojoba 荷荷巴油

英文名稱	Jojoba
中文名稱	荷荷巴油
植物學名	<i>Simmondsia chinensis</i>
植物科屬	油蠟樹科
產地	墨西哥、美國
萃取部位	果實
萃取方法	冷壓法
外觀特性	中度黏稠(液態蠟)，無色至淡黃
脂肪酸成份	飽和脂肪酸(棕櫚酸、山嶺酸、肉荳蔻酸)
護理特性	抗炎、收斂、柔軟、抗菌、傷口癒合、細胞再生、平衡油脂
適用皮膚性質	適合油性、乾性、暗瘡、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	平衡油脂及柔軟皮膚
禁忌	沒有
注意事項	沒有

單元一
植物油檔案

4. Olive 橄欖油

英文名稱	Olive
中文名稱	橄欖油
植物學名	<i>Olea europaea</i>
植物科屬	木犀科
產地	地中海
萃取部位	果肉
萃取方法	冷壓法
外觀特性	高度黏稠，淡黃至淡綠色
脂肪酸成份	單元不飽和脂肪酸(油酸)
護理特性	止痛、抗炎、柔軟、防腐、促進膽汁分泌、細胞再生、止血
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	柔軟皮膚
禁忌	沒有
注意事項	可能刺激敏感皮膚

單元一
植物油檔案

5. Sunflower 葵花油(向日葵油)

英文名稱	Sunflower
中文名稱	葵花油(向日葵油)
植物學名	<i>Helianthus annuus</i>
植物科屬	菊科
產地	地中海、俄羅斯
萃取部位	種籽
萃取方法	冷壓法
外觀特性	中度黏稠(親膚及延伸性佳)，淡黃色
脂肪酸成份	多元不飽和脂肪酸(亞麻油酸、 α -次亞麻油酸)
護理特性	抗炎、祛痰、柔軟
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	保濕及柔軟皮膚
禁忌	沒有
注意事項	沒有

課堂練習 2 植物油感覺練習表

將植物油滴落手臂後感覺其厚薄及黏稠度，並填寫以下表格。

	植物油	顏色	黏稠 (高度、中等、 輕度)	厚薄 (1 最薄、3 最厚)	植物油感覺
例子	植物油 1	透明	中等	1	清爽、很快吸收、沒有 油脂停留皮膚、但感覺 柔軟
1					
2					
3					
4					
5					

基礎芳香療法知識及應用(三級)

功課 2 植物油感覺記錄表

甲部：資料搜集

搜集植物油的植物圖片及相關資料(特別集中於各種脂肪酸對美容的好處)，並記錄下來。
(展示的圖片必須列明資料來源)

植物圖片	
英文名稱	
中文名稱	
植物學名	
植物科屬	
產地	
萃取部位	
萃取方法	
脂肪酸成份	
護理特性	
適用皮膚類型	
美容功效	
禁忌	
注意事項	
其他補充資料 (如適用)	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

乙部：植物油感覺練習

將植物油滴落手臂後感覺其厚薄及黏稠度

*參考(課堂練習二)(植物油感覺記錄表)

植物油名稱	
顏色	
黏稠度	
厚薄	
塗抹於皮膚上的感覺	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

功課 3 負面影響(不良反應)的處理方法表

資料搜集

搜集導師指派的不良反應圖片及相關資料(例如特徵、處理方法等)，並記錄下來。

(展示的圖片必須列明資料來源)

負面影響(不良反應)的 名稱：	
負面影響(不良反應)的 圖片：	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

成因：	
特徵：	
建議處理方法：	

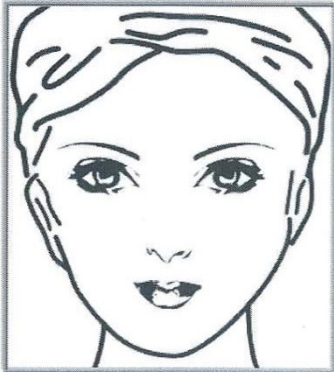
基礎芳香療法知識及應用(三級)

課堂練習 3 皮膚類型及複方精油建議記錄表

甲部：皮膚分析

為顧客分析皮膚狀況，並進行記錄。

顧客姓名：		諮詢日期：	
-------	--	-------	--

A. 皮膚狀況			
皮膚類型：	<input type="checkbox"/> 中性	<input type="checkbox"/> 乾性	 <p>皮膚瑕疵的部位(示圖)</p>
	<input type="checkbox"/> 油性	<input type="checkbox"/> 混合性	
	<input type="checkbox"/> 敏感	<input type="checkbox"/> 缺水	
	<input type="checkbox"/> 暗瘡	<input type="checkbox"/> 成熟	
	<input type="checkbox"/> 其他		
皮脂：	<input type="checkbox"/> 適中	位置	
	<input type="checkbox"/> 缺少	位置	
	<input type="checkbox"/> 過多	位置	
水份：	<input type="checkbox"/> 適中	位置	
	<input type="checkbox"/> 缺少	位置	
色素：	<input type="checkbox"/> 平均	位置	
	<input type="checkbox"/> 雀斑	位置	
	<input type="checkbox"/> 黃褐斑	位置	
	<input type="checkbox"/> 暗啞 / 呆滯	位置	
	<input type="checkbox"/> 偏黃	位置	
	<input type="checkbox"/> 其他	位置	
膚質：	<input type="checkbox"/> 適中	位置	
	<input type="checkbox"/> 厚	位置	
	<input type="checkbox"/> 薄	位置	
毛孔：	<input type="checkbox"/> 適中	位置	
	<input type="checkbox"/> 幼細	位置	
	<input type="checkbox"/> 粗大	位置	
	<input type="checkbox"/> 閉塞	位置	
彈性：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不足
肌緊度：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不足
血液循環：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不足

基礎芳香療法知識及應用(三級)

敏感：	<input type="checkbox"/> 適中	
	<input type="checkbox"/> 輕微	位置
	<input type="checkbox"/> 嚴重	位置
幼紋/皺紋：	<input type="checkbox"/> 沒有	
	<input type="checkbox"/> 有	位置
瑕疵：	<input type="checkbox"/> 暗瘡	<input type="checkbox"/> 黑頭
	<input type="checkbox"/> 白頭/酒米	<input type="checkbox"/> 油脂粒
	<input type="checkbox"/> 瘡印	<input type="checkbox"/> 微絲血管擴張
		<input type="checkbox"/> 疤痕
		<input type="checkbox"/> 墨/痣
		<input type="checkbox"/> 其他

乙部：複方精油配方建議

配方	成分	比例	份量	選擇原因
載體：				
精油：				
總份量：				

基礎芳香療法知識及應用(三級)

功課 4 皮膚類型與精油及植物油配對表

利用以下列表完成 16 種精油及 5 種植物油對不同皮膚類型的配對。

	精油	皮膚類型							
		中性	乾性	油性	混合	敏感	缺水	暗瘡	成熟
例子	精油 1	✓				✓	✓		
精油									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

基礎芳香療法知識及應用(三級)

	精油	皮膚類型							
		中性	乾性	油性	混合	敏感	缺水	暗瘡	成熟
12									
13									
14									
15									
16									
	植物油	皮膚類型							
		中性	乾性	油性	混合	敏感	缺水	暗瘡	成熟
例子	植物油 1	✓				✓	✓		
植物油									
1									
2									
3									
4									
5									

功課 5 皮膚分析及複方精油建議個案

A. 個人資料						
顧客編號：		諮詢日期：				
顧客姓名：	(中文)	(英文)				
出生年/月：	月/	年/	性別：	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	
年齡：			國籍：			
聯絡電話：						
住址：						
職業：	<input type="checkbox"/> 文職 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 醫護 <input type="checkbox"/> 物流 <input type="checkbox"/> 美容業 <input type="checkbox"/> 空中服務員		<input type="checkbox"/> 飲食業 <input type="checkbox"/> 保險業 <input type="checkbox"/> 零售業 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 家庭主婦 <input type="checkbox"/> 其他：_____			
B. 生活習慣						
睡眠狀況：	<input type="checkbox"/> 好	<input type="checkbox"/> 壞	小時			
有否感到：	<input type="checkbox"/> 精神緊張	<input type="checkbox"/> 焦慮	<input type="checkbox"/> 沮喪			
工作地點是否看見陽光：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
有否吸煙：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
有否喝酒：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
有否運動：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
是否定時用膳：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
是否匆忙用膳：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
有否服用維他命/補品：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
飲食是否平均：	<input type="checkbox"/> 是		<input type="checkbox"/> 否			
每日餐單：	種類	份量	種類	份量	種類	份量
	<input type="checkbox"/> 新鮮水果		<input type="checkbox"/> 新鮮蔬菜		<input type="checkbox"/> 蛋白質	

	<input type="checkbox"/> 乳品類		<input type="checkbox"/> 甜食		<input type="checkbox"/> 茶						
	<input type="checkbox"/> 咖啡		<input type="checkbox"/> 果汁		<input type="checkbox"/> 汽水						
	<input type="checkbox"/> 水		<input type="checkbox"/> 加糖		<input type="checkbox"/> 加鹽						
	<input type="checkbox"/> 其他										
家庭壓力指數：		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
工作壓力指數：		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. 皮膚狀況											
皮膚類型：	<input type="checkbox"/> 中性	<input type="checkbox"/> 乾性			皮膚瑕疵的部位(示圖)						
	<input type="checkbox"/> 油性	<input type="checkbox"/> 混合性									
	<input type="checkbox"/> 敏感	<input type="checkbox"/> 缺水									
	<input type="checkbox"/> 暗瘡	<input type="checkbox"/> 成熟									
	<input type="checkbox"/> 其他										
皮脂分泌：	<input type="checkbox"/> 適中	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 缺少	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 過多	位置 _____									
水分分泌：	<input type="checkbox"/> 適中	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 缺少	位置 _____									
色素：	<input type="checkbox"/> 平均	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 雀斑	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 黃褐斑	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 暗啞 / 呆滯	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 偏黃	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 其他 _____	位置 _____									
皮膚厚度：	<input type="checkbox"/> 適中	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 厚	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 薄	位置 _____									
毛孔：	<input type="checkbox"/> 適中	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 幼細	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 粗大	位置 _____									
	<input type="checkbox"/> 閉塞	位置 _____									
彈性：	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 足夠	<input type="checkbox"/> 不足								
肌緊度：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 差								
血液循環：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 差								

敏感：	<input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 輕微 <input type="checkbox"/> 嚴重	位置 _____ 位置 _____
幼紋/皺紋：	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有	位置 _____
瑕疵：	<input type="checkbox"/> 暗瘡 <input type="checkbox"/> 白頭/酒米瘡印 <input type="checkbox"/> 黑頭 <input type="checkbox"/> 油脂粒 <input type="checkbox"/> 微絲血管擴張	<input type="checkbox"/> 疤痕 <input type="checkbox"/> 墨/痣 <input type="checkbox"/> 其他 _____

E. 護理計劃				
護理建議：		護理日期：		
護理目的：				
預期效果：				
短期：				
長期：				
配方名稱：				
配方	成分	比例	份量	選擇原因
載體：				
精油：				
		總份量：		
皮膚敏感測試：	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 陽性	<input type="checkbox"/> 陰性
使用方法：				
使用時注意事項：				

使用期限及儲存要求：		
禁忌：		
家居建議：		
護理後記錄：	客戶反饋：	日期
	美容師觀察：	日期
反思性實踐：	護理評估：	
	自我評估：	
客戶簽名：		美容師簽名：
_____		_____

F. 總結	
整體護理評估：	
整體自我評估：	
日期：	美容師簽名：
_____	_____

基礎芳香療法知識及應用(三級)

適用於功課 6、功課 8 及功課 11

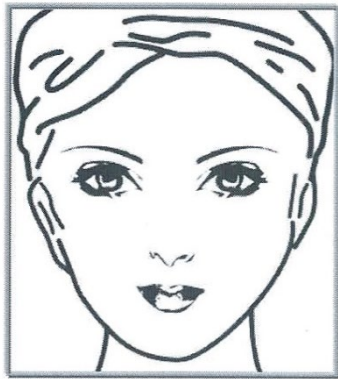
香薰顧客諮詢表

A. 個人資料																		
顧客編號：		諮詢日期：																
顧客姓名：	(中文)	(英文)																
出生年/月：	年/ 月/	性別：	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女														
年齡：		國籍：																
聯絡電話：	(手提)	(公司)																
住址：																		
職業：	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 文職</td> <td><input type="checkbox"/> 飲食業</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 教育</td> <td><input type="checkbox"/> 保險業</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 醫護</td> <td><input type="checkbox"/> 零售業</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 物流</td> <td><input type="checkbox"/> 學生</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 美容業</td> <td><input type="checkbox"/> 家庭主婦</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 空中服務員</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 其他 _____</td> <td></td> </tr> </table>				<input type="checkbox"/> 文職	<input type="checkbox"/> 飲食業	<input type="checkbox"/> 教育	<input type="checkbox"/> 保險業	<input type="checkbox"/> 醫護	<input type="checkbox"/> 零售業	<input type="checkbox"/> 物流	<input type="checkbox"/> 學生	<input type="checkbox"/> 美容業	<input type="checkbox"/> 家庭主婦	<input type="checkbox"/> 空中服務員		<input type="checkbox"/> 其他 _____	
<input type="checkbox"/> 文職	<input type="checkbox"/> 飲食業																	
<input type="checkbox"/> 教育	<input type="checkbox"/> 保險業																	
<input type="checkbox"/> 醫護	<input type="checkbox"/> 零售業																	
<input type="checkbox"/> 物流	<input type="checkbox"/> 學生																	
<input type="checkbox"/> 美容業	<input type="checkbox"/> 家庭主婦																	
<input type="checkbox"/> 空中服務員																		
<input type="checkbox"/> 其他 _____																		
B. 健康狀況																		
家族病歷：																		
醫療病歷：																		
藥物治療：																		
醫生資料：																		
肌肉/骨骼系統問題：	<input type="checkbox"/> 痛： _____ (部位) <input type="checkbox"/> 僵硬： _____ (部位) <input type="checkbox"/> 麻痺： _____ (部位) <input type="checkbox"/> 其他 _____																	
消化系統問題：	<input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 脹氣 (胃/ 腹) <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 消化不良 <input type="checkbox"/> 其他 _____																	
循環系統問題：	<input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 血壓(高 / 低) <input type="checkbox"/> 水腫 <input type="checkbox"/> 靜脈曲張 <input type="checkbox"/> 蜂窩組織炎 <input type="checkbox"/> 手足冰冷 <input type="checkbox"/> 其他 _____																	
生殖系統問題：	<input type="checkbox"/> 月經失調 <input type="checkbox"/> 經前綜合症 <input type="checkbox"/> 經痛 <input type="checkbox"/> 荷爾蒙失調 <input type="checkbox"/> 更年期 <input type="checkbox"/> 其他 _____																	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

神經系統問題：	<input type="checkbox"/> 焦慮	<input type="checkbox"/> 偏頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛							
	<input type="checkbox"/> 緊張	<input type="checkbox"/> 壓力	<input type="checkbox"/> 沮喪							
	<input type="checkbox"/> 其他 _____									
免疫系統問題：	<input type="checkbox"/> 蕁麻疹	<input type="checkbox"/> 紅斑狼瘡	<input type="checkbox"/> 類風濕關節炎							
	<input type="checkbox"/> 其他 _____									
皮膚過敏及異常：	<input type="checkbox"/> 皮膚炎	<input type="checkbox"/> 牛皮癬	<input type="checkbox"/> 濕疹							
	<input type="checkbox"/> 其他 _____									
有否患上：	<input type="checkbox"/> 食物敏感	<input type="checkbox"/> 鼻敏感	<input type="checkbox"/> 糖尿病							
	<input type="checkbox"/> 其他 _____									
C. 生活習慣										
睡眠狀況：	<input type="checkbox"/> 好	<input type="checkbox"/> 壞	小時							
有否感到：	<input type="checkbox"/> 精神緊張	<input type="checkbox"/> 焦慮	<input type="checkbox"/> 沮喪							
每天接觸陽光的時間：			小時							
有否吸煙：	<input type="checkbox"/> 是 ____支/日		<input type="checkbox"/> 否							
有否喝酒：	<input type="checkbox"/> 是 ____杯/日		<input type="checkbox"/> 否							
有否運動：	<input type="checkbox"/> 是 ____分鐘/日		<input type="checkbox"/> 否							
是否定時用膳：	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否								
是否匆忙用膳：	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否								
有否服用維他命/補品：	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否								
飲食是否平均：	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否								
每日餐單：	種類	份量	種類	份量	種類	份量				
	<input type="checkbox"/> 穀物類		<input type="checkbox"/> 蔬菜類		<input type="checkbox"/> 水果類					
	<input type="checkbox"/> 奶類及代替品		<input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋及代替品		<input type="checkbox"/> 油、鹽、糖類					
	<input type="checkbox"/> 咖啡 / 濃茶		<input type="checkbox"/> 清水		<input type="checkbox"/> 汽水 / 果汁					
	<input type="checkbox"/> 其他 _____									
家庭壓力指數：	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
工作壓力指數：	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

基礎芳香療法知識及應用(三級)

D. 皮膚狀況			
皮膚類型：	<input type="checkbox"/> 中性	<input type="checkbox"/> 乾性	 <p>皮膚瑕疵的部位(示圖)</p>
	<input type="checkbox"/> 油性	<input type="checkbox"/> 混合性	
	<input type="checkbox"/> 敏感	<input type="checkbox"/> 缺水	
	<input type="checkbox"/> 暗瘡	<input type="checkbox"/> 成熟	
	<input type="checkbox"/> 其他 _____		
皮脂：	<input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 缺少 <input type="checkbox"/> 過多	位置 _____ 位置 _____ 位置 _____	
水份：	<input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 缺少	位置 _____ 位置 _____	
色素：	<input type="checkbox"/> 平均 <input type="checkbox"/> 雀斑 <input type="checkbox"/> 黃褐斑 <input type="checkbox"/> 暗啞 / 呆滯 <input type="checkbox"/> 偏黃 <input type="checkbox"/> 其他 _____	位置 _____ 位置 _____ 位置 _____ 位置 _____ 位置 _____ 位置 _____	
膚質：	<input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 厚 <input type="checkbox"/> 薄	位置 _____ 位置 _____ 位置 _____	
毛孔：	<input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 幼細 <input type="checkbox"/> 粗大 <input type="checkbox"/> 閉塞	位置 _____ 位置 _____ 位置 _____ 位置 _____	
彈性：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不足
肌緊度：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不足
血液循環：	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不足
敏感：	<input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 輕微 <input type="checkbox"/> 嚴重	位置 _____ 位置 _____	
幼紋/皺紋：	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有	位置 _____	
瑕疵：	<input type="checkbox"/> 暗瘡 <input type="checkbox"/> 白頭/酒米 <input type="checkbox"/> 瘡印	<input type="checkbox"/> 黑頭 <input type="checkbox"/> 油脂粒 <input type="checkbox"/> 微絲血管擴張	<input type="checkbox"/> 疤痕 <input type="checkbox"/> 墨/痣 <input type="checkbox"/> 其他 _____

基礎芳香療法知識及應用(三級)

E. 香薰護理計劃				
護理建議：		護理日期：		
護理目的：				
預期效果：				
短期：				
長期：				
護理時間：				
第一次香薰護理跟進				
護理建議：		護理日期：		
護理目的：				
預期效果：				
配方名稱：				
配方	成份	比例	份量	選擇原因
載體：				
精油：				
		總份量：		
皮膚敏感測試：	<input type="checkbox"/> 陽性		<input type="checkbox"/> 陰性	
使用方法：				
使用時注意事項：				
使用期限及儲存要求：				
家居護理建議：				

基礎芳香療法知識及應用(三級)

護理後記錄：	顧客反饋：	日期
	美容師觀察：	日期
反思性實踐：	護理評估：	
	自我評估：	
顧客簽名：		美容師簽名：
_____		_____

基礎芳香療法知識及應用(三級)

第二次香薰護理跟進					
護理建議：				護理日期：	
護理目的：					
預期效果：					
配方名稱：					
配方	成份	比例	份量	選擇原因	
載體：					
精油：					
總份量：					
皮膚過敏測試：	<input type="checkbox"/> 陽性			<input type="checkbox"/> 陰性	
使用方法：					
使用時注意事項：					
使用期限及儲存要求：					
家居護理建議：					
護理後記錄：	顧客反饋：	日期			
	美容師觀察：	日期			

基礎芳香療法知識及應用(三級)

反思性實踐：	護理評估：	
	自我評估：	
顧客簽名：	美容師簽名：	
_____	_____	
F. 總結		
整體護理評估：		
整體自我評估：		
日期：	美容師簽名：	
_____	_____	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

功課 7 香薰美容產品製作方案

香薰產品製作方案					
產品名稱:					
產品功效:					
產品相片:					
產品製作日期:			產品有效日期:		
製作材料、 比例及其功效		成份	選擇原因	比例	份量
載體: (植物油、 天然凡士林等)					
精油:					
其他: (抗菌劑/ 維他命 E)					

基礎芳香療法知識及應用(三級)

使用方法	
使用禁忌 及注意事項:	
簡述製作過程:	請列出香薰美容產品製作過程(依次序及重點):

基礎芳香療法知識及應用(三級)
單元一 BEZZHC301A 調配香薰作美容護理
筆試評估題目 (樣本)

附件 14

姓名: _____ 日期: _____

A. 選擇題

1. 以下哪種精油屬醒腦劑:

- A. 天竺葵
- B. 真正薰衣草
- C. 乳香
- D. 甜羅勒

D

2. 以下哪種精油有益於因壓力導致的皮膚毛病:

- A. 甜橙
- B. 佛手柑
- C. 迷迭香
- D. 胡椒薄荷

B

3. 富含 1,8 桉油醇及有益呼吸系統的精油是:

- A. 藍桉尤加利
- B. 絲柏
- C. 杜松漿果
- D. 依蘭

A

4. 杜松漿果精油的禁忌是:

- A. 低血壓
- B. 癲癇
- C. 腎病
- D. 光敏性

C

5. 屬液態蠟的植物油是:

- A. 荷荷芭油
- B. 甜杏仁油
- C. 葡萄籽油
- D. 橄欖油

A

B. 短答題

1. 定義身心靈療效及與香薰護理的關係。

建議答案：

– 身心靈是人類的一個整體，包括身體、心(情緒)及靈。芳香護理是由藥用植物提取精油以致達到身、心、靈健康及整體平衡的療法。

2. 概述設計香薰護理計劃時選用精油及植物油的考慮因素。

建議答案：

– 在設計香薰護理計劃時選用精油及植物油，須慮以下因素，例如：

- 顧客的年齡、皮膚種類
- 顧客的身體狀況，是否有醫療性或護理性禁忌
- 是次護理的部位、目的
- 精油安全劑量的範圍內

3. 識別禁忌及不良反應的分別，並各列舉三個例子。

建議答案：

– 禁忌是指醫療性禁忌及局部禁忌。醫療性禁忌必須要有醫生同意書才可以進行護理。例子：懷孕(0-4個月)/ 心血管疾病(血栓/ 心臟病)/ 糖尿病/ 癲癇。局部禁忌是顧客在禁忌消失前，不可進行護理，例如：發燒/ 腹瀉或嘔吐...等

– 不良反應是指顧客在護理時產生的負面狀況，例如皮膚過敏/ 腫脹/ 痕癢/ 頭痛/ 頭暈...等

4. 描述兩種常用的香薰護理方法。

建議答案：

– 按摩/ 浸浴/ 擴香/ 敷布...等

5. 解釋香薰護理前諮詢的重要性。

建議答案：護理前諮詢主要是

- 清楚紀錄顧客個人資料
- 清楚紀錄顧客的病史及身體狀況、藥物記錄
- 相關家族史及生活習慣
- 壓力指數
- 了解顧客需要，顧客的症狀及正進行的護理的情況
- 提供建議護理方案 (包括家居護理)...等

C. 情境題

一位新女性顧客的皮膚分析如下：眼角及嘴角帶有皺紋、皮膚乾燥、膚色暗啞、鬆弛及毛孔粗大。

1. 識別這位顧客的皮膚種類。

建議答案：這位顧客是屬於乾性皮膚

2. 評估及建議適合這位顧客的香薰產品及配方，並解釋原因。

建議答案：

- 了解顧客皮膚狀況及禁忌
- 向顧客皮膚講解香薰美容對身體及精神的功效
- 按顧客情況及安全守則調配合適的香薰產品
- 向顧客提供合適的家居建議
- 向顧客講解使用香薰產品的注意事項
- 為顧客進行香薰美容護理後評估護理成效
- 檢討及跟進護理方案

評分員姓名：_____ 評分員簽名：_____ 日期：_____

美容業《能力標準說明》為本教材套
基礎芳香療法知識及應用(三級)
實務評估評分紙

姓名：_____ 日期：_____

	評分	評語
1. 專業儀表 1.1 整潔制服 1.2 頭髮束好 1.3 沒有配戴任何飾物 1.4 指甲修剪好 1.5 合適的鞋襪	5 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 此部分分數為_____	
2. 消毒與衛生 2.1 護理前後消毒雙手 2.2 使用工具前後消毒 2.3 配戴口罩及一次性手套 2.4 適當地棄置廢物 2.5 適當地使用產品（符合衛生安全準則） 2.6 保持工作間整潔	10 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 此部分分數為_____	
3. 諮詢及接待服務 3.1 有禮貌地接待客人 3.2 正確地運用諮詢表 3.3 進行諮詢並了解客人皮膚/身體狀況 3.4 建議客人合適的香薰護理療程 3.5 正確地解釋該香薰護理療程對客人的功效 3.6 正確地向客人講解護理計劃 3.7 正確地向客人解釋護理前之注意事項 3.8 正確地向客人解釋護理後之注意事項 3.9 給予正確的家居護理建議 3.10 確保客人沒有任何禁忌並簽妥同意書 3.11 耐心聆聽客人需要 3.12 專業地作出提問並尊重客人意願	20 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 此部分分數為_____	

	評分	評語
4. 諮詢後的總結 4.1 分析問題的結果正確 (面部) 4.2 分析問題的結果正確 (身體)	6 3 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 此部分分數為_____	
5. 皮膚測試 4.1 測試程序(面部) 4.2 測試程序(身體)	4 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 此部分分數為_____	
6. 進行香薰護理 進行香薰護理(前) 6.1 工具及產品整齊地放於工作車上 6.2 美容床及毛巾準備好 6.3 根據客人需要選擇合適基礎油 6.4 根據客人需要調配合適香薰油 6.5 根據客人需要調配合適香薰油比例 6.6 按摩前，於進行皮膚清潔 進行香薰護理(中) 6.7 以輕撫法/吸入法開始香薰按摩 6.8 揉捏法應用於正確位置上 6.9 於正確位置上實施香薰按摩手法 6.10 香薰按摩手法正確 6.11 按摩有連貫性及節奏感 6.12 按摩力度合適 6.13 按摩順序合適及暢順 6.14 時間控制恰當 6.15 按摩過程中能保持正確安全的姿勢 6.16 按摩過程中有注意客人是否舒適 6.17 按客人接受程度調節按摩力度 6.18 利用輕撫法結束整套按摩 進行香薰護理(後) 6.19 毛巾管理得宜 6.20 護理後為客人提供暖水 6.21 提供合適的家居護理建議 6.22 制定正確的療程計劃/次數 6.23 完成護理後清潔及擺放好工具	50 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 此部分分數為_____	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

課堂練習 4 壓力視頻工作紙

於課堂中觀看視頻後作答：

1. 你認為 Mary 的那些行為反映出她已經處於壓力下？

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	

2. 請列出利用香薰減壓的方法：

1.	2.	3.
4.	5.	6.

3. 請與同學分享一個處理壓力的方法？

基礎芳香療法知識及應用(三級)

功課 9 「舒緩壓力的按摩」資料搜集

資料搜集

搜集「舒緩壓力的按摩」的圖片及相關資料(例如圖片、特性、功效及按摩方法等)，並製作 powerpoint 作簡報

(展示的圖片必須列明資料來源)

按摩名稱：	
圖片：	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

按摩手法的特點：	
按摩手法的功效：	
注意事項：	

基礎芳香療法知識及應用(三級)

功課 10 常見禁忌症表列

請為下列 20 種常見的禁忌症分類，並提供其成因及搜集能顯示其特徵的圖片。(展示的圖片必須列明資料來源)

	常見禁忌症	醫療性 禁忌	護理 禁忌	成因	圖片 (顯示其特徵)	建議處理方法 (如有)
例子	帶狀皰疹		✓	病毒感染	(展示相關圖片)	見醫生及多作休息
1	蕁麻疹					
2	醫療性水腫					
3	臉部麻痺					
4	血腫					
5	血栓					
6	割傷					
7	過敏					
8	正服食藥物					
9	靜脈曲張					

基礎芳香療法知識及應用(三級)

附件 18

	常見禁忌症	醫療性 禁忌	護理 禁忌	成因	圖片 (顯示其特徵)	建議處理方法 (如有)
10	發炎					
11	高血壓					
12	椎間盤突出					
13	癲癇症					
14	骨折(3個月內)					
15	糖尿病					
16	肌肉硬化					
17	關節炎					
18	低血壓					
19	心臟病					
20	癌症					

基礎芳香療法知識及應用(三級)
 單元二 BEZZHC319A 掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧
 筆試評估題目 (樣本)

姓名: _____

A. 選擇題 (10%)

1. 醫療性禁忌不包括:

- A. 糖尿病
- B. 頸鞭症
- C. 心血管疾病
- D. 輕微腹瀉

D

2. 一般在按摩開始及結束時使用的按摩方法是

- A. 指壓法
- B. 安撫法
- C. 摩擦法
- D. 振動法

B

3. 按摩的好處不包括:

- A. 增加血液循環
- B. 增加飽足感
- C. 增加皮膚彈性
- D. 放鬆肌肉緊張

B

4. 哪項是護理性的禁忌:

- A. 哮喘
- B. 癲癇
- C. 椎間盤突出
- D. 疝氣

D

5. 揉捏法是利用:

- A. 手指和拇指的指腹
- B. 用雙手食指指尖同時進行
- C. 使中指及無名指腹
- D. 拇指指腹

A

B. 简答题

1. 定義壓力。

建議答案:

- 壓力是身體對威脅、挑戰或生理和心理障礙等狀況作出反應的方法。

2. 識別壓力/情緒的主要成因與來源。

建議答案：

- 壓力/情緒分為內在及外在因素。外在壓力的來源包括外在環境改變、經濟負擔及人際關係等。內在壓力可分為生理及心理壓力，心理的來源自思想及不符現實的期望。生理壓力源於不良的健康狀況和疾病引起。

3. 解釋人體對壓力所產生的常見反應。

建議答案：

- 常見反應例如頭痛、心悸、胃痛、腹瀉、焦慮、易怒等。

4. 闡釋全身按摩的功效。

建議答案：

- 全身按摩是一套整體性按摩，包括頭部及身體各部分神經肌肉進行按摩。生理方面，滑推動作使皮膚溫暖，增加血液供給，使顧客在過程中緊繃的肌肉得以放鬆。心理上是著藉著增加心率、呼吸和出汗來使體內毒素排出，令顧客感覺負擔放下。

5. 概述香薰按摩的功效。

建議答案：

生理：

- 刺激淋巴流動
- 增加血液循環

心理

- 達到激勵及放鬆的效果等

C. 情境題

顧客最近工作繁忙，面部皮膚出現濕疹，而且有不安的情緒，總感覺工作沒完沒了。

1. 識別這位顧客的問題。

建議答案：

- 顧客正在面對工作壓力，生理上是皮膚出現濕疹。

2. 評估及建議適合這位顧客的一套香薰美容護理方案及家居建議。

建議答案：

- 了解顧客皮膚狀況及禁忌
- 向顧客皮膚講解香薰美容對身體及精神的功效
- 按顧客情況及安全守則調配合適的香薰產品
- 向顧客提供合適的家居建議
- 向顧客講解使用香薰產品的注意事項
- 為顧客進行香薰美容護理後評估護理成效
- 檢討及跟進護理方案

評分員姓名：_____ 評分員簽名：_____ 日期：_____

教學短片

	短片名稱	基礎芳香療法知識及應用（三級）	進階芳香療法知識及應用（四級）	連結
1	香薰消毒工具過程	第20頁	Nil	https://youtu.be/RWxtcBi-MRA
2	調配複方精油	第20頁	第22頁及第35頁	https://youtu.be/ZX3MSL6WeXY
3	香薰泥土面膜製作	第20頁	第18頁	https://youtu.be/BODCH2tJQss
4	香薰足浴包製作	第20頁及第30頁	Nil	https://youtu.be/I9MP-OKaKQQ
5	利用香薰處理壓力	第27頁	Nil	https://youtu.be/cKzR0U2404I
6	香薰磨砂製作及手部按摩	第30頁	第18頁	https://youtu.be/IR1JnHA9cb4
7	香薰頭部及頸部按摩	第30頁	第22頁及第39頁	https://youtu.be/Zwh2H3VWQQg
8	香薰背部及手部按摩	第30頁	第39頁	https://youtu.be/i7Rk1cgUM0M
9	香薰足浴及小腿按摩	第30頁	第22頁及第39頁	https://youtu.be/T64eAb3vVjg
10	凝香膏製作	Nil	第18頁	https://youtu.be/4aCCZb6LEAI