



資歷架構
Qualifications
Framework



美容業《能力標準說明》為本教材套

進階芳香療法 知識及應用(四級)

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

進階芳香療法知識及應用(四級)

能力單元:

- | | |
|------------|-----------------------|
| BEZZHC402A | 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係 |
| BEZZHC404A | 運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效 |

2023年7月25日

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：掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係.....	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 認識香薰調配及使用禁忌.....	16
8.4 認識神經及內分泌系統.....	18
8.5 認識香薰傳入人體的方法.....	20
8.6 應用與神經和內分泌系統相關的香薰美容.....	21
9. 評估指引.....	24
9.1 持續性評估.....	24
9.2 總結性評估.....	25
9.3 建議評估標準.....	25
10. 參考資料.....	26
單元二：運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效.....	27
1. 引言.....	27
2. 能力/表現要求.....	27
3. 學習目的.....	27
4. 學習成效.....	27
5. 教學重點.....	28
6. 學時及學分.....	28

7.	教學資源.....	29
8.	教與學活動指引.....	29
	8.1 認識香薰精油檔案.....	29
	8.2 認識植物油檔案.....	32
	8.3 認識香薰美容的功效及禁忌.....	34
	8.4 認識香薰調配及使用.....	35
	8.5 認識香薰傳入人體的途徑.....	37
	8.6 應用香薰以舒緩情緒及促進美容功效.....	39
9.	評估指引.....	41
	9.1 持續性評估.....	41
	9.2 總結性評估.....	42
	9.3 建議評估標準.....	42
10.	參考資料.....	43

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	44
附件 2	香薰精油檔案	45
附件 3	課堂練習 1 / 課堂練習 7 香氣感覺記錄表	78
附件 4	功課 1 / 功課 9 精油檔案習作	80
附件 5	植物油檔案	82
附件 6	課堂練習 2 / 課堂練習 8 植物油感覺練習表	91
附件 7	功課 2 / 功課 10 植物油感覺記錄表	92
附件 8	課堂練習 3 皮膚分析及香薰產品建議記錄表	94
附件 9	功課 3 香薰調配個案	98
附件 10	功課 4 神經系統	100
附件 11	功課 5 內分泌系統	102
附件 12	課堂練習 4 呼吸系統	103
附件 13	課堂練習 5 皮膚系統	105
附件 14	功課 6 香薰傳入人體方法的資料搜集	106
附件 15	香薰顧客諮詢表適用於課堂練習 6、課堂練習 9、課堂練習 11、 功課 7、功課 12、功課 14	107
附件 16	功課 8 香薰護理諮詢過程	114
附件 17	筆試評估題目(樣本)	115
附件 18	實務評估評分紙	118
附件 19	功課 11 香薰對心理及美容護理簡報	119
附件 20	課堂練習 10 足浴護理記錄表	122
附件 21	功課 13 香薰護理短片	125
附件 22	筆試評估題目(樣本)	126
附件 23	教學短片列表	129

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療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進修知識與應用方法，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，並按美容業進階芳香療法知識及應用相對應的能力單元，「掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係」(BEZZHC402A)及「運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效」(BEZZHC404A)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

進階芳香療法知識及應用（四級）

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
BEZZHC402A	掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係	6
BEZZHC404A	運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效	9
		15

應用範圍

於提供香薰美容護理、服務及產品零售場所，能夠掌握香薰美容知識和護理技巧，以及香薰美容與神經和內分泌系統運作關係的知識，按照顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品(在推介時，指導顧客如何使用香薰產品，並作示範)，或正確調配香薰產品，及提供香薰美容服務，以達致舒緩情緒及促進美容功效。

課程目的

- 香薰美容知識與神經、內分泌系統相互關係的基本概念；
- 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係；
- 香薰美容理論；及
- 調配香薰以舒緩情緒及促進美容功效。

課程預期學習成效

- 能夠掌握香薰美容、神經系統及內分泌系統的基本知識；
- 能夠掌握香薰美容與神經和內分泌系統的相互作用關係，根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品(在推介時，指導顧客如何使用香薰產品並作示範)或提供適當的香薰美容護理服務；
- 能夠掌握香薰美容知識、調配香薰產品技巧及其功效與應用禁忌；
- 能夠根據顧客身體狀況和護理需要，選擇合適的精油種類，並按所需稀釋比例調配合適的香薰產品，為顧客進行香薰美容護理，以達致舒緩情緒及促進美容功效；及
- 懂得運用香薰的專業知識，評估及分析護理成效是否達到預期目標，並按實際情況作出相應的跟進。

能力單元的「綜合成效要求」及「課程預期學習成效」的關聯，關連表參考附件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
- 美容護理或保健護理相關的資歷架構第二級資歷及相關工作經驗；及
- 擁有基礎芳香療法知識及應用(三級)或同等內容的能力。
 - 能力單元 BEZZHC301A 調配香薰作美容護理 及
 - 能力單元 BEZZHC319A 掌握舒緩壓力的各種美容護理技巧

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四級或以上或同等資歷；及
- 持有芳香療法之資歷架構四級或「過往資歷認可- 香薰護理(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療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 15 資歷學分，內容如下列二表所示。

單元一 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係

能力單元 BEZZHC402A - 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係 (四級) (6 學分)

能力要求 / 預期學習成果		
1.	香薰美容知識與神經、內分泌系統相互關係的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> • 瞭解香薰美容護理知識，包括： <ul style="list-style-type: none"> - 精油及媒介油的種類、特性、功效 - 香薰美容的療效及禁忌 - 香薰精油的化學成份及應用方法 - 精油稀釋比例、搭配技巧 - 香薰產品使用禁忌等 • 瞭解神經系統基本概念，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 神經系統的組成及功能 - 刺激神經系統的因素，例如：化學藥品、按摩等 • 瞭解內分泌系統基本概念，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 內分泌系統的組成及功能 - 功能失調對人體的影響 • 瞭解內分泌系統與血液、神經系統的相互關係 • 瞭解香薰傳入人體的方法及作用，包括： <ul style="list-style-type: none"> - 由呼吸系統傳入、受影響的組織及系統 - 由皮膚系統傳入、受影響的組織及系統
2.	掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係	<ul style="list-style-type: none"> • 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作關係，根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品（在推介時，指導顧客如何使用香薰產品，並作示範）或提供香薰美容護理服務 • 懂得向顧客介紹香薰美容對身體及精神的功效，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 調節、平衡神經系統 - 促進人體生理調節

		<ul style="list-style-type: none"> - 舒緩/解決皮膚問題 - 護膚等 • 向顧客解釋香薰產品的使用方法與禁忌
--	--	---

單元二 運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效

能力單元 BEZZHC404A - 運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效 (四級) (9 學分)

能力要求 / 預期學習成果		
1.	香薰美容理論	<ul style="list-style-type: none"> • 瞭解香薰對心理及美容的作用，例如：振奮精神、舒緩壓力、滋潤皮膚等 • 瞭解各種常用精油及媒介油的特性、揮發速度及美容功效 • 瞭解複方精油的調配技巧、其功效及應注意事項 • 瞭解調配按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項 • 熟悉常用的香薰美容護理方式的功效、技及禁忌 • 瞭解香薰傳入人體的途徑 • 瞭解安全使用精油守則及應注意事項
2.	調配香薰以舒緩情緒及促進美容功效	<ul style="list-style-type: none"> • 掌握調配香薰產品的技巧，根據顧客的皮膚類型及護理需要，選擇合適的精油及媒介油，按正確稀釋比例，加以調配 • 掌握各種香薰美容護理技巧，根據顧客的護理需求及已同意護理計劃，採用已調配的合適香薰產品，為顧客進行香薰美容護理，以達到舒緩情緒及促進美容功效 • 懂得在護理過程中，觀察顧客的反應，並能因應情況所需，作出判斷，採取適當補救措施 • 評估及分析護理效果是否達到預期目標，提供改善/補救方法，並按實際情況，作出跟進 • 向顧客提供家居美容護理專業建議及注意事項 • 清楚記錄所用的香薰產品資料、顧客反應等，以作跟進及參考之用

單元一：掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係

1. 引言

「掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係」為資歷級別四級之能力單元，本單元將內容歸納為六部份，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)、認識香薰調配及使用禁忌、認識神經及內分泌系統、認識香薰傳入人體的方法、應用與神經和內分泌系統相關的香薰美容，內容循序漸進，為「進階芳香療法知識及應用（四級）」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
BEZZHC402A	掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係

3. 學習目的

本單元旨在協助學員：

- 認識香薰美容知識與神經、內分泌系統相互關係的基本概念；及
- 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係。

4. 學習成效

完成本單元後，學員：

- 能夠掌握香薰美容、神經系統及內分泌系統的基本知識；及
- 能夠掌握香薰美容與神經和內分泌系統的相互作用關係，根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品(在推介時，指導顧客如何使用香薰產品，並作示範)或提供適當的香薰美容護理服務。

5. 教學重點

本單元綜合為以下六個教學重點：

- 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；
- 認識香薰調配及使用禁忌：香薰美容的療效及禁忌；精油稀釋比例、搭配技巧；香薰產品使用禁忌；
- 認識神經及內分泌系統：神經系統及內分泌系統基本概念；內分泌系統與血液、神經系統的相互關係；
- 認識香薰傳入人體的方法：香薰傳入人體的方法及作用；及
- 應用與神經和內分泌系統相關的香薰美容：掌握香薰美容與內分泌系統運作關係。根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品或提供適當的香薰美容護理服務；懂得向顧客介紹美容對身體及精神的功效；向顧客解釋香薰產品的使用方法與禁忌。

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	6			12	18
2	認識植物油檔案	1			2	3
3	認識香薰調配及使用禁忌	1			2	3
4	認識神經及內分泌系統	6			12	18
5	認識香薰傳入人體的方法	1			2	3
6	應用與神經和內分泌系統相關的香薰美容		5		10	15
7.	總結性評估			1		1
	總學時：	15	5	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、植物油及其他載體材料等

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(參考附件2)，選取10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 30 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		英文名稱	中文名稱
1	Benzoin	安息香	11	Ho Wood	芳樟	21	Patchouli	廣藿香
2	Black pepper	黑胡椒	12	Jasmine	茉莉	22	Petitgrain	苦橙葉
3	Cajeput	白千層	13	Lemongrass	檸檬香茅	23	Pine	歐洲赤松
4	Carrot Seed	胡蘿蔔籽	14	Lime	萊姆	24	Ravintsara	羅文莎葉/ 桉油樟
5	Coriander	芫荽	15	Mandarin	橘(桔)	25	Rosewood	花梨木
6	Clary sage	快樂鼠尾草	16	May Chang	山雞椒	26	Sweet Fennel	甜茴香
7	Cinnamon	肉桂	17	Melissa	香蜂草	27	Sweet Marjoram	甜馬鬱蘭
8	Ginger	薑	18	Myrrh	沒藥	28	Thyme	百里香
9	Grapefruit	葡萄柚	19	Niaouli	綠花白千層	29	Vetiver	岩蘭草
10	Helichrysum	蠟菊	20	Palmarosa	玫瑰草	30	Yuzu	柚子

8.1.2 建議教與學活動 (6 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 (12 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 (4 小時) 透過搜集 10 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 (5 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； - 可以混合使用的精油例子
3. 完成「精油檔案習作」- 10 種(功課 1)(參考附件 4) (3 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 2 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
 - 外觀性質
 - 脂肪酸成份
 - 護理特性
 - 適用皮膚性質
 - 美容功效
 - 禁忌
 - 注意事項

- 「植物油檔案」中的 7 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		英文名稱	中文名稱
1	Apricot Kernel	杏桃核仁油	5	Evening Primrose	月見草油
2	Avocado	酪梨油(鱷梨油)	6	Sesame	芝麻油
3	Calendula	金盞花油	7	Wheatgerm	小麥胚芽油
4	Coconut	椰子油			

8.2.2 建議教與學活動 (1 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

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	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 (2 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 (0.5 小時) 透過搜集 2 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 (0.5 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；- 乾性皮膚適合使用的植物油名稱；- 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」- 2 種 (功課 2) (參考附件 7) (1 小時)

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

8.3 認識香薰調配及使用禁忌

8.3.1 教學重點

8.3.1.1 瞭解香薰美容護理知識，包括：

- 香薰美容的療效(請參考附件2「香薰精油檔案」)

8.3.1.2.香薰美容的禁忌

- 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
- 精油稀釋比例、搭配技巧

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
整體全身按摩	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

8.3.2 建議教與學活動 (1 小時)

8.3.2.1 教學活動

- 利用複方精油例子講授香薰美容護理知識

8.3.2.2 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 	20 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香薰產品

學員活動流程	
1.	學員二人一組
2.	導師派發「皮膚分析及香薰產品建議記錄表」(課堂練習 3) (參考附件 8)
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員進行皮膚類型分析，並建議香薰產品 (例如：精華油、複方按摩油、面膜及香薰磨砂等)及根據 (課堂練習 3)作出記錄
5.	各小組互相分享及討論香薰產品配方針對不同皮膚類型
6.	導師作出總結

8.3.3 建議自修活動 (2 小時)

8.3.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

1. 重溫認識香薰調配及使用禁忌的相關理論知識 (0.5 小時) 例如：
 - 教材套樣本視頻 – 可參考香薰磨砂及手部按摩、香薰泥土面膜製作樣本視頻等) (參考附件 23)
 - 調配複方精油技巧及應注意事項。
 - 調配複方精油的稀釋比例。
2. 根據「香薰調配個案」完成以下兩個不同複方美容產品的個案 (1.5 小時) (功課 3) (參考附件 9)
 - (i)失眠 及 (ii)暗瘡性皮膚

8.4 認識神經及內分泌系統

8.4.1 教學重點

8.4.1.1 瞭解神經系統基本概念，例如：

- 神經系統的組成及功能
 - 神經系統的功能
 - 神經細胞的構造與功能
 - 中樞神經系統的組成及功能，包括：腦、脊髓、邊緣系統
 - 周圍神經系統組成及功能，包括：腦神經、脊神經
 - 自主神經系統組成及功能，包括：交感神經系統、副交感神經系統、應激反應
- 刺激神經系統的因素，例如：化學藥品、按摩等

8.4.1.2 瞭解內分泌系統基本概念，例如：

- 內分泌系統的組成及功能
 - 內分泌系統的功能
 - 男女性內分泌腺的名稱及位置
 - 賀爾蒙的功能及控制機制
 - 各種賀爾蒙的功效
- 功能失調對人體的影響
 - 賀爾蒙分泌過多或過少的疾病或失調

8.4.1.3 瞭解內分泌系統與血液、神經系統的相互關係

8.4.2 建議教與學活動（6小時）

8.4.2.1 教學活動

- 利用圖片講授神經系統及內分泌系統的內容（網上參考圖片：Openstax³）

8.4.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
分組活動	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員四至六人一組 ✓ 利用圖片咭，將標註內分泌腺及神經系統的名稱去配對位置、激素名稱及功能 	20分鐘	學員能夠分辨內分泌系統的組成及功能

學員活動流程	
1.	學員四至六人一組
2.	導師派發「內分泌系統」及「神經系統」配對咭
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員在遊戲咭配對正確項目
5.	小組互相分享各兩種能影響內分泌或神經系統的精油
6.	導師作出總結

（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。）

遊戲咭例子：

(神經系統)	
副交感神經系統	☞ 讓身體平靜、心跳降低、支氣管空間縮少
腦神經 (12 對)	☞ 配對各項目正確說明及功能
I. 嗅神經	☞ 傳遞嗅覺信息
V. 三叉神經	☞ 控制眼神經、上頷神經及下頷神經感覺和訊息的傳遞

³ Openstax 網址連結: <https://openstax.org/details/books/anatomy-and-physiology>

(內分泌系統)
腦下垂體 ☞ 大小如碗豆般，位於下視丘的下方
松果體 ☞ 根據人體的「生理時鐘」釋放出多寡不一的褪黑激素
甲狀腺 ☞ 位於頸部喉頭與氣管的前方，分為兩葉呈圓錐狀....

8.4.3 建議自修活動 (12 小時)

8.4.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

<p>1. 重溫神經系統及內分泌系統的相關理論知識 (7 小時) 例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 神經系統組成及功能 - 內分泌系統的組成及功能 - 內分泌系統與血液的關係 - 神經系統與內分泌系統的相互關係 - 神經系統及內分泌的疾病和失調
<p>2. 資料搜集：有關網上神經系統及內分泌系統的理論, 例如: YouTube 等(1 小時)</p>
<p>3. 完成神經系統功課(功課 4) (參考附件 10) 及內分泌系統功課(功課 5) (參考附件 11) (4 小時)</p>

8.5 認識香薰傳入人體的方法

8.5.1 教學重點

8.5.1.1 瞭解香薰傳入人體的方法及作用，包括：

- 由呼吸系統傳入、受影響的組織及系統
 - 嗅覺生理學
 - 初級嗅覺及次級嗅覺
 - 大腦的邊緣系統
- 由皮膚系統傳入、受影響的組織及系統，包括：
 - 皮膚的滲透性
 - 皮膚結構及功用
 - 透過皮膚吸收精油的方法
- 不建議食用

8.5.2 建議教與學活動 (1 小時)

8.5.2.1 教學活動

- 利用圖片講授香薰傳入人體的方法及作用 (網上參考圖片: Openstax⁴)

8.5.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
工作紙	<p>✓ 學員完成香薰傳入人體、受影響組織及系統的路線圖</p> <p>1. 呼吸系統(課堂練習 4) (參考附件 12)</p> <p>2. 皮膚系統(課堂練習 5) (參考附件 13)</p>	20 分鐘	學員能夠分辨香薰經呼吸系統及皮膚系統傳入人體的方法

8.5.3 建議自修活動 (2 小時)

8.5.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

<ul style="list-style-type: none">- 重溫香薰傳入人體呼吸系統及皮膚系統的相關理論知識 (1 小時) 例如：<ul style="list-style-type: none">- 香薰經呼吸系統傳入人體路徑- 香薰經皮膚系統傳入人體路徑
1. 完成一個「香薰傳入人體」方法的資料搜集 (功課 6) (參考附件 14) (1 小時)

8.6 應用與神經和內分泌系統相關的香薰美容

8.6.1 教學重點

8.6.1.1 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作關係。根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品(在推介時，指導顧客如何使用香薰產品，並作示範) 或提供香薰美容護理服務。

8.6.1.2 懂得向顧客介紹香薰美容對身體及精神的功效。例如：

- 調節、平衡神經系統
- 促進人體生理調節
- 舒緩 / 解決皮膚問題
- 護膚等

8.6.1.3 向顧客解釋香薰產品的使用方法與禁忌。

⁴ Openstax 網址連結: <https://openstax.org/details/books/anatomy-and-physiology>

8.6.2 建議教與學活動 (5 小時)

8.6.2.1 教學活動

- 運用「香薰顧客諮詢表」(參考附件 15)講解諮詢服務流程及注意事項
- 講授調配香薰作美容護理的方法，可參考樣本視頻
 - 調配複方精油 (參考附件 23)
 - 香薰足浴及小腿按摩 (參考附件 23)
 - 香薰頭部及頸部按摩 (參考附件 23)

8.6.2.2 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，並建議合適的香薰產品進行美容護理服務 (課堂練習 6) (參考附件 15)✓ 調配複方香薰美容產品	120 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」(課堂練習 6)(參考附件 15)
3.	導師講解學員活動詳情
4.	學員互相根據客人於神經或內分泌系統的問題，設定一個護理方案
5.	調配複方香薰美容產品及為客人進行美容護理服務
6.	導師透過觀察課堂作出反饋及總結

8.6.3 建議自修活動 (10 小時)

8.6.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

<ul style="list-style-type: none">- 重溫教學重點的相關理論知識 (2 小時)；例如- 進行調配香薰產品作美容護理的注意事項- 向顧客介紹香薰美容對身體及精神的功效<ul style="list-style-type: none">● 調節、平衡神經系統● 促進人體生理調節● 舒緩 / 解決皮膚問題● 護膚等
<p>1. 完成兩個香薰護理個案，包括處理：</p> <ul style="list-style-type: none">1. 內分泌系統 及2. 神經系統 <p>所引致的問題，並作出不少於兩次的跟進服務 (功課 7) (參考附件 15) (7 小時)</p>
<p>2. 拍攝一段 5-8 分鐘的香薰護理諮詢過程 (功課 8) (參考附件 16) (1 小時)</p>

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、短答題、案例研究、拍攝

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 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. 香薰調配個案	附件 9
功課 4. 神經系統	附件 10
功課 5. 內分泌系統	附件 11
功課 6. 「香薰傳入人體」方法的資料搜集	附件 14
功課 7. 香薰顧客諮詢表(兩個香薰護理個案)	附件 15
功課 8. 香薰護理顧客諮詢過程	附件 16

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 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. 皮膚分析及香薰產品建議記錄表	附件 8
課堂練習 4. 呼吸系統	附件 12
課堂練習 5. 皮膚系統	附件 13
課堂練習 6. 香薰顧客諮詢表	附件 15

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 17)
- 建議評估準則 (參考附件 18)

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
6. 口頭答問 (樣本參閱附件 18)

- 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。

單元二：運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效

1. 引言

「運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效」為資歷級別四級之能力單元，本單元將內容歸納為六部份，分別是認識香薰精油檔案、認識植物油檔案、認識香薰美容的功效及禁忌、認識香薰調配及使用、認識香薰傳入人體的途徑、應用香薰以舒緩情緒及促進美容功效，內容循序漸進，為「進階芳香療法知識及應用（四級）」教材套奠定基礎，建議授課及自修時數合共 90 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
BEZZHC404A	運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效

3. 學習目的

本單元旨在協助學員：

- 認識香薰美容理論；及
- 調配香薰以舒緩情緒及促進美容功效。

4. 學習成效

完成本單元後，學員：

- 能夠掌握香薰美容知識、調配香薰產品技巧及其功效與應用禁忌；
- 能夠根據顧客身體狀況和護理需要，選擇合適的精油種類，並按所需稀釋比例調配合適的香薰產品，為顧客進行香薰美容護理，以達致舒緩情緒及促進美容功效；及
- 懂得運用香薰的專業知識，評估及分析護理成效是否達到預期目標，並按實際情況作出相應的跟進。

5. 教學重點

本單元綜合為以下九個教學重點：

- 認識香薰精油檔案：各種常用香薰精油的特性、揮發速度及美容功效；
- 認識植物油檔案：各種常用媒介油油的特性及美容功效；
- 認識香薰美容的功效及禁忌：香薰對心理及美容的作用；常用的香薰美容護理方式的功效、技巧及禁忌；安全使用精油守則及應注意事項；
- 認識香薰調配及使用：複方精油的調配技巧、其功效及應注意事項；調配按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項；
- 認識香薰傳入人體的途徑：香薰傳入人體的途徑；
- 應用香薰以舒緩情緒及促進美容功效：掌握調配香薰產品的技巧，根據顧客的皮膚類型及護理需要，選擇合適的精油及媒介油，按正確稀釋比例，加以調配；掌握各種香薰美容護理技巧，根據顧客的護理需要及已同意的護理計劃，採用已調配的合適香薰美容護理，以達到舒緩情緒及促進美容功效；懂得在護理過程中，觀察顧客的反應，並能因應情況所需，作出判斷，採取適當補救措施；
- 評估及分析護理效果是否達到預期目標、提供改善 / 補救方法，並按實際情況作出跟進；
- 向顧客提供家居美容護理專業建議及應注意事項；及
- 清楚記錄所用的香薰產品資料及顧客反應等以作跟進及參考之用。

6. 學時及學分

本單元為 9 學分，總學時 90 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	1	2		6	9
5	認識香薰傳入人體的途徑		1		2	3
6	應用香薰以舒緩情緒及促進美容功效		12		24	36
7	總結性評估			1		1
	總學時：	15	15	1	60	91
	資歷學分（總學時÷10）	3			6	9

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 瞭解各種常用香薰精油檔案，包括特性、揮發速度及美容功效

- 請於「香薰精油檔案」中（參考附件2），選取16種（不包括單元一的10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 30 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		英文名稱	中文名稱
1	Benzoin	安息香	11	Ho Wood	芳樟	21	Patchouli	廣藿香
2	Black pepper	黑胡椒	12	Jasmine	茉莉	22	Petitgrain	苦橙葉
3	Cajeput	白千層	13	Lemongrass	檸檬香茅	23	Pine	歐洲赤松
4	Carrot Seed	胡蘿蔔籽	14	Lime	萊姆	24	Ravintsara	羅文莎葉
5	Coriander	芫荽	15	Mandarin	橘(桔)	25	Rosewood	花梨木
6	Clary sage	快樂鼠尾草	16	May Chang	山雞椒	26	Sweet Fennel	甜茴香
7	Cinnamon	玉桂	17	Melissa	香蜂草	27	Sweet Marjoram	甜馬鬱蘭
8	Ginger	薑	18	Myrrh	沒藥	28	Thyme	百里香
9	Grapefruit	葡萄柚	19	Niaouli	綠花白千層	29	Vetiver	岩蘭草
10	Helichrysum	蠟菊	20	Palmarosa	玫瑰草	30	Yuzu	柚子

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精油檔案內容 (網上參考圖片:Botanical.com⁵)
- 講授如何透過聞香紙認識精油的氣味和對情緒的影響

⁵ 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 7)(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 7)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 9)(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(不包括單元一的 2 種植物油)，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
 - 外觀性質
 - 脂肪酸成份
 - 護理特性
 - 適用皮膚性質
 - 美容功效
 - 禁忌
 - 注意事項

- 「植物油檔案」中的 7 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		英文名稱	中文名稱
1	Apricot Kernel	杏桃核仁油	5	Evening Primrose	月見草油
2	Avocado	酪梨油(鱷梨油)	6	Sesame	芝麻油
3	Calendula	金盞花油	7	Wheatgerm	小麥胚芽油
4	Coconut	椰子油			

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植物油檔案內容 (網上參考圖片: Botanical.com⁶)
- 講授如何於皮膚上感受植物油的厚薄及黏度

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	20 分鐘	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 8) (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 8) 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。- 乾性皮膚適合使用的植物油名稱。- 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」- 16 種 (功課 10)(參考附件 7) (1 小時)

⁶ Botanical.com 網址連結: <https://botanical.com/botanical/mgmh/comindx.html>

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 瞭解香薰對心理及美容的作用，例如：

- 振奮精神
- 舒緩壓力
- 滋潤皮膚

8.3.1.2 熟悉常用的香薰美容護理方式的功效、技巧及禁忌

- 功效
- 技巧
- 禁忌

8.3.1.3 瞭解安全使用精油守則及應注意事項

- 使用安全守則
- 注意事項

8.3.2 建議教與學活動（2小時）

8.3.2.1 教學活動

- 講授香薰美容的功效及禁忌

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：導師於課堂前分派一個護理個案，有關振奮精神、舒緩壓力、皮膚緊緻或平衡油脂✓ 讓學員將導師所派發的一個護理個案作資料搜集，例如：圖片、特徵、精油建議、調配比例及原因✓ 於堂上進行簡報✓ 討論振奮精神、舒緩壓力、皮膚緊緻及平衡油脂的處理方法	60分鐘	加深學員於使用香薰對心理及美容的作用

學員活動流程	
1.	導師講解學員活動詳情
2.	學員根據已派發的一個個案「香薰對心理及美容護理簡報」(功課 11)(參考附件 19) 逐一進行簡報
3.	學員 4-6 人對簡報內容分組討論
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: 學員就有關個案進行相關資料搜集(1 小時)
2.	重溫教學重點的相關理論知識 (1 小時) ; 例如 <ul style="list-style-type: none"> - 瞭解香薰對心理及美容的作用 - 常用的香薰美容護理方式的功效、技巧及禁忌 - 瞭解安全使用精油守則及應注意事項
3.	完成「香薰對心理及美容護理簡報」(功課 11)(參考附件 19) (2 小時)

8.4 認識香薰調配及使用

8.4.1 教學重點

8.4.1.1 瞭解複方精油的調配技巧、其功效及應注意事項，可參考調配複方精油樣本視頻 (參考附件 23)

8.4.1.2 瞭解調配按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項

- 精油稀釋比例、搭配技巧

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%
其他使用方法稀釋比例		
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	

8.4.2 建議教與學活動 (3 小時)

8.4.2.1 教學活動

- 利用複方精油及按摩油例子講授香薰調配及使用

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"> ✓ 學員四至六人一組 ✓ 學員首先自行根據導師提供的個案內容，進行個案分析、建議精油、調配比例及使用方法 ✓ 學員在小組中討論所建議精油、調配比例及使用方法及其原因 	30 分鐘	學員能夠應用所學理論，調配適合顧客的香薰按摩油
角色扮演	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 學員二人一組 ✓ 學員扮演美容師及顧客，進行顧客諮詢及分析，建議香薰美容護理方案 ✓ 調配合適複方香薰按摩油進行頭/ 肩頸/ 手/ 腳按摩 	60 分鐘	

學員活動流程	
1.	導師講解學員活動詳情
2.	學員自行根據導師提供的個案內容及「香薰顧客諮詢表」(課堂練習 9)(參考附件 15)去完成個案分析、建議香薰美容護理方案
3.	學員 4-6 人分組討論個案分析
4.	導師作出反饋
5.	學員進行角色扮演，透過顧客諮詢及個案分析，建議香薰美容護理方案
6.	調配合適複方香薰按摩油進行頭/肩頸/手/腳按摩
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：

<p>1. 重溫教學重點的相關理論知識 (1 小時)；例如</p> <ul style="list-style-type: none"> - 調配複方精油的技巧、稀釋比例及應注意事項 - 調配按摩油的技巧、稀釋比例及應注意事項
<p>2. 學員利用「香薰顧客諮詢表」(功課 12)(參考附件 15)為兩位不同客人進行香薰美容護理方案，內容必須包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 調配香薰以舒緩情緒 ii. 促進美容功效 <p>及不少於兩次個案跟進 (5 小時)</p>

8.5 認識香薰傳入人體的途徑

8.5.1 教學重點

8.5.1.1 重溫香薰傳入人體的方法及作用，包括：

- 由呼吸系統傳入、受影響的組織及系統
- 由皮膚系統傳入、受影響的組織及系統
- 不建議食用

8.5.2 建議教與學活動 (1 小時)

8.5.2.1 教學活動

- 香薰傳入人體的方法及作用

8.5.2.2 學員活動

方法	學員活動	建議時間	目標
實習 – 足浴 (角色扮演)	<ul style="list-style-type: none">✓ 學員二人一組✓ 進行顧客諮詢✓ 運用合適精油進行足浴去實踐由呼吸及皮膚系統傳入人體的方法✓ 客人要填寫足浴後感想表	45 分鐘	學員能夠分辨香薰傳入人體的方法

學員活動流程	
1.	導師講解學員活動詳情
2.	學員進行簡單諮詢, 替客人選擇合適的精油及比例
3.	互相扮演客人進行足浴護理
4.	學員填寫足浴護理記錄表 (課堂練習 10) (參考附件 20)
5.	導師作出反饋及總結

8.5.3 建議自修活動 (2 小時)

8.5.3.1 溫習課堂所學知識, 可參考以下自我研習:

<ol style="list-style-type: none">1. 重溫教學重點的相關理論知識 (1 小時) ; 例如<ul style="list-style-type: none">- 由呼吸系統傳入、受影響的組織及系統- 由皮膚系統傳入、受影響的組織及系統
<ol style="list-style-type: none">2. 拍攝兩條有關香薰護理短片(每條 3 分鐘), 必須包括以下:<ol style="list-style-type: none">i. 由呼吸系統傳入; 例如薰香法ii. 由皮膚系統傳入; 例如浸浴(功課 13) (參考附件 21) (1 小時)

8.6 應用香薰以舒緩情緒及促進美容功效

8.6.1 教學重點

- 8.6.1.1 掌握調配香薰產品的技巧，根據顧客的皮膚類型及護理需要，選擇合適的精油及媒介油，按正確稀釋比例，加以調配
- 8.6.1.2 掌握各種香薰美容護理技巧，根據顧客的護理需要及已同意的護理計劃，採用已調配的合適香薰美容護理，以達到舒緩情緒及促進美容功效
- 8.6.1.3 懂得在護理過程中，觀察顧客的反應，並能因應情況所需，作出判斷，採取適當補救措施
- 8.6.1.4 評估及分析護理效果是否達到預期目標、提供改善/補救方法，並按實際情況作出跟進
- 8.6.1.5 向顧客提供家居美容護理專業建議及應注意事項
- 8.6.1.6 清楚記錄所用的香薰產品資料及顧客反應等以作跟進及參考之用

8.6.2 建議教與學活動（12小時）

8.6.2.1 教學活動

- 利用顧客記錄表講解諮詢流程，可參考香薰顧客諮詢表(參考附件 15)，並講授如何處理懂得在護理過程中，觀察顧客的反應，並能因應情況所需，作出判斷，採取適當補救措施。
- 講授調配香薰作美容護理的方法，可參考香薰頭部及頸部按摩樣本視頻，連結：插入連結

8.6.2.2 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">✓ 導師指派學員二人一組✓ 扮演美容師及顧客，進行香薰護理諮詢✓ 製作香薰護理產品✓ 調配複方香薰按摩油進行按摩（包括：面部、頭、肩頸或背等）	每部分約 180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按摩油作美容護理

學員活動流程	
1.	導師講解學員活動詳情
2.	導師指派學員二人一組作角色扮演
3.	進行香薰護理諮詢，製作香薰護理產品及調配複方香薰按摩油進行接摩（例如：面部、頭、肩頸及、或背等）(課堂練習 11)(參考附件 15)
4.	導師作出反饋及總結

8.6.3 建議自修活動（24 小時）

8.6.3.1 溫習課堂所學知識，可參考以下自我研習：

<p>1. 重溫教學重點的相關理論知識（4 小時）例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 掌握調配香薰產品的技巧 - 掌握各種香薰美容護理技巧 - 懂得在護理過程中，觀察顧客的反應，並能因應情況所需，作出判斷，採取適當補救措施
<p>2. 完成<u>四個</u>香薰個案研究，個案必須包括以下內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 分析不同皮膚類型 ii. 處理<u>兩個</u>心理及<u>兩個</u>生理所引起的問題及原因 iii. 調配複方精油及建議兩種使用方法(包括呼吸系統及皮膚系統) iv. 進行香薰護理及不少於兩次個案跟進 v. 記錄顧客反饋及自我反思 <p style="text-align: center;">（功課 14）（參考附件 15）（20 小時）</p>

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、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 9. 精油檔案習作	附件 4
功課 10. 植物油感覺記錄表	附件 7
功課 11. 香薰對心理及美容護理簡報	附件 19
功課 12. 香薰顧客諮詢表	附件 15
功課 13. 香薰護理短片	附件 21
功課 14. 香薰顧客諮詢表	附件 15

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 7. 香氣感覺記錄表	附件 3
課堂練習 8. 植物油感覺練習表	附件 6
課堂練習 9. 香薰顧客諮詢表	附件 15
課堂練習 10. 足浴護理記錄表	附件 20
課堂練習 11. 香薰顧客諮詢表	附件 15

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 22)
- 建議評估準則 (參考附件 18)

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
6. 口頭答問 (樣本參考附件 18)

- 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。

能力單元的「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、神經系統及內分泌系統的基本知識	能夠掌握香薰美容與神經和內分泌系統的相互作用關係，根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品(在推介時，指導顧客如何使用香薰產品並作示範)或提供適當的香薰美容護理服務	能夠掌握香薰美容知識、調配香薰產品技巧及其功效與應用禁忌	能夠根據顧客身體狀況和護理需要，選擇合適的精油種類，並按所需稀釋比例調配合適的香薰產品，為顧客進行香薰美容護理，以達致舒緩情緒及促進美容功效	懂得運用香薰的專業知識，評估及分析護理成效是否達到預期目標，並按實際情況作出相應的跟進
BEZZHC402A - 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係	能夠掌握香薰美容、神經系統及內分泌系統的基本知識	✓	✓	✓		
	能夠掌握香薰美容與神經和內分泌系統的相互作用關係，根據顧客身體狀況及需要，推介合適的香薰產品(在推介時，指導顧客如何使用香薰產品，並作示範)或提供適當的香薰美容護理服務		✓	✓	✓	✓
BEZZHC404A - 運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效	能夠掌握足底反射按摩與神經和內分泌系統的基本知識	✓	✓			
	能夠掌握足底反射按摩與神經和內分泌系統運作的關係，根據顧客身體狀況及需要，按照個人及作業的衛生守則，提供合適的足底反射按摩護理建議或服務，並能回答顧客有關按摩護理的保健問題。		✓	✓	✓	✓

進階芳香療法知識及應用(四級)

單元一及二

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.	Benzoin	安息香	4
2.	Black pepper	黑胡椒	5
3.	Cajeput	白千層	6
4.	Carrot Seed	胡蘿蔔籽	7
5.	Coriander	芫荽	8
6.	Clary sage	快樂鼠尾草	9
7.	Cinnamon	肉桂	10
8.	Ginger	薑	11
9.	Grapefruit	葡萄柚	12
10.	Helichrysum	蠟菊	13
11.	Ho Wood	芳樟	14
12.	Jasmine	茉莉	15
13.	Lemongrass	檸檬香茅	16
14.	Lime	萊姆	17
15.	Mandarin	橘(桔)	18
16.	May Chang	山雞椒	19
17.	Melissa	香蜂草	20
18.	Myrrh	沒藥	21
19.	Niaouli	綠花白千層	22
20.	Palmarosa	玫瑰草	23
21.	Patchouli	廣藿香	24

香薰精油檔案

22.	Petitgrain	苦橙葉	25
23.	Pine	歐洲赤松	26
24.	Ravintsara	羅文莎葉/ 桉油樟	27
25.	Rosewood	花梨木	28
26.	Sweet Fennel	甜茴香	29
27.	Sweet Marjoram	甜馬鬱蘭	30
28.	Thyme	百里香	31
29.	Vetiver	岩蘭草	32
30.	Yuzu	柚子	33

香薰精油檔案

1. Benzoin 安息香

英文名稱	Benzoin
中文名稱	安息香
植物學名	<i>Styrax benzoin</i>
植物科屬	安息香科
產地	泰國、越南、柬埔寨、印尼、馬來西亞
萃取部位	樹脂
萃取方法	溶劑萃取法
物理屬性	黏度 – 黏稠 顏色 – 深啡或琥珀 氣味 – 香甜雲呢拿香
音符	低
化學成份	化學類別: 苯基酯 肉桂酸苄酯、蘇門樹脂酸及香草醛
護理特性	消炎、抗菌、化脹氣、鎮靜、滋補心臟、治療外傷
適用皮膚性質	適合乾性及成熟皮膚使用
美容功效	保濕及增加皮膚彈性
禁忌	沒有
注意事項	需集中注意者避免使用，敏感皮膚低劑量使用
適合混合使用之精油	佛手柑、絲柏、乳香、茉莉、杜松漿果、檸檬、橙、玫瑰、檀香

香薰精油檔案

2. Black pepper 黑胡椒

英文名稱	Black pepper
中文名稱	黑胡椒
植物學名	<i>Piper nigrum</i>
植物科屬	胡椒科
產地	印度、印尼、馬來西亞、中國、馬達加斯加
萃取部位	果實
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至淺黃 氣味 – 清新帶有溫暖木質香
音符	中
化學成份	化學類別: 單萜烯 側柏烯、蒎烯、樟烯、月桂烯、檸檬烯、沉香醇
護理特性	化脹氣、退燒、健胃、抗痙攣、止痛、抗菌、解毒、利尿、通便、發紅劑
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
禁忌	懷孕忌用，不建議與順勢療法同時使用
注意事項	使用過量可能刺激皮膚及腎臟
適合混合使用之精油	羅勒、佛手柑、絲柏、乳香、天竺葵

香薰精油檔案

3. Cajeput 白千層

英文名稱	Cajuput
中文名稱	白千層
植物學名	<i>Melaleuca leucadendron (syn. Melaleuca cajuputi)</i>
植物科屬	桃金娘科
產地	馬來西亞、印尼、菲律賓、澳洲
萃取部位	葉和枝
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃至淺綠 氣味 – 像尤加利略帶樟腦香
音符	高
化學成份	化學類別: 氧化物 1,8 桉油醇(50%)、檸檬烯、沉香醇
護理特性	解熱、抗痙攣、止痛、抗菌、解毒、發汗、興奮
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
禁忌	沒有
注意事項	使用過量可能刺激皮膚
適合混合使用之精油	尤加利、百里香、桔、橙、檸檬

香薰精油檔案

4. Carrot Seed 胡蘿蔔籽

英文名稱	Carrot Seed
中文名稱	胡蘿蔔籽
植物學名	<i>Daucus carota</i>
植物科屬	繖形科
產地	地中海、法國、摩洛哥、埃及、印度
萃取部位	種籽
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 微黃 氣味 – 溫暖、濃烈香甜味
音符	中
化學成份	化學類別: 倍半萜烯 蒜烯、檸檬烯、香葉醇及胡蘿蔔醇
護理特性	驅風、細胞再生、淨化、利尿、通經、治肝
適用皮膚性質	適合乾性及成熟皮膚使用
美容功效	提亮膚色及緊緻皮膚
禁忌	高血壓忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、茴香、絲柏、天竺葵、檀香、杜松漿果、迷迭香

香薰精油檔案

5. Coriander 芫荽

英文名稱	Coriander
中文名稱	芫荽
植物學名	<i>Coriandrum sativum</i>
植物科屬	繖形科
產地	俄羅斯、羅馬尼亞、塞爾維亞
萃取部位	種籽
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色至淺黃 氣味 - 溫暖略刺鼻甜美香料
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醇 沉香醇(55-75%)、龍腦、牻牛兒醇、香芹酮、茴香腦
護理特性	止痛、開胃、抗痙攣、殺菌、淨化排毒、促進消化、利尿、化脹氣、恢復生氣、激勵心循環與神經系統、健胃
適用皮膚性質	適合油性皮膚使用
美容功效	淨化肌膚
禁忌	沒有
注意事項	過量使用可能會使人昏沉
適合混合使用之精油	佛手柑、茉莉、橙花、快樂鼠尾草、絲柏、歐洲赤松、薑、檀香

香薰精油檔案

6. Clary Sage 快樂鼠尾草

英文名稱	Clary Sage
中文名稱	快樂鼠尾草
植物學名	<i>Salvia sclarea</i>
植物科屬	唇形科
產地	法國、俄羅斯、地中海、中東
萃取部位	開花的頂端和葉片
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色 氣味 - 草葉與堅果甜潤香
音符	高 - 中
化學成份	化學類別: 酯 乙酸沉香酯、沉香醇、蒎烯、萜品醇、牻牛兒醇、大根鸛草烯
護理特性	抗抑鬱、化脹氣、通經、降低血壓、安神、鎮靜、抗痙攣、健胃、滋補全身及子宮
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善浮腫及有助頭髮生長
禁忌	懷孕及飲酒後忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、絲柏、乳香、天竺葵、杜松漿果、真正薰衣草、葡萄柚、茉莉、檀香

香薰精油檔案

7. Cinnamon 肉桂

英文名稱	Cinnamon
中文名稱	肉桂
植物學名	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
植物科屬	樟科
產地	印度、斯里蘭卡、中國
萃取部位	葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃至黃棕 氣味 – 溫暖辛料香
音符	低
化學成份	化學類別: 酚 丁子香酚(85%)、沉香醇
護理特性	驅風、通經、止血、抗菌、健胃、驅蟲劑
適用皮膚性質	適合成熟皮膚使用
美容功效	收斂油脂及緊緻皮膚
禁忌	懷孕忌用
注意事項	使用過量可能刺激皮膚
適合混合使用之精油	安息香、丁香、豆蔻、乳香、葡萄柚、薰衣草

香薰精油檔案

8. Ginger 薑

英文名稱	Ginger
中文名稱	薑
植物學名	<i>Zingiber officinale</i>
植物科屬	薑科
產地	牙買加、西印度群島、中國、印度
萃取部位	乾燥帶皮的根部
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃 氣味 – 溫暖辛料香
音符	低
化學成份	化學類別: 倍半萜烯 薑烯、蒎烯、樟烯、薑酮、沉香醇、桉油醇、龍腦、牻牛兒醇
護理特性	止痛、抗菌、抗痙攣、收斂、殺菌、化脹氣、利腦、祛痰、消炎、通便、發紅劑、激勵、健胃、滋補全身
適用皮膚性質	適合身體皮膚使用
美容功效	有助頭髮生長
禁忌	沒有
注意事項	使用過量可能刺激皮膚
適合混合使用之精油	檀香、岩蘭草、天竺葵、廣藿香、玫瑰、橙花、其他柑橘類的精油

香薰精油檔案

9. Grapefruit 葡萄柚

英文名稱	Grapefruit
中文名稱	葡萄柚
植物學名	<i>Citrus paradisi</i>
植物科屬	芸香科
產地	美國、澳洲、巴西、以色列
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
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜烯 檸檬烯(90%)、杜松稀、月桂烯、蒎烯、橙花醇、牻牛兒醇
護理特性	抗菌、消毒、收斂止血、淨化排毒、利尿、提振、滋補全身
適用皮膚性質	適合油性及暗瘡皮膚使用
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	羅勒、洋甘菊、甜茴香、乳香、杜松漿果、天竺葵、真正薰衣草

香薰精油檔案

10. Helichrysum 蠟菊

英文名稱	Helichrysum
中文名稱	蠟菊 (又名永久花)
植物學名	<i>Helichrysum italicum</i>
植物科屬	菊科
產地	法國、意大利、南斯拉夫
萃取部位	花
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 微黃 氣味 - 蜂蜜香甜有點苦澀
音符	低
化學成份	<u>化學類別:酯</u> 橙花醇酯、意大利雙酮
護理特性	抗炎/消炎、癒合、止咳、化痰、黏液溶解、利尿、瘀傷
適用皮膚性質	適合乾性、油性及暗瘡皮膚使用
美容功效	柔軟皮膚
禁忌	懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、岩玫瑰、乳香、真正薰衣草、花梨木、桔

香薰精油檔案

11. Ho Wood 芳樟

英文名稱	Ho Wood
中文名稱	芳樟
植物學名	<i>Cinnamomum camphora</i>
植物科屬	樟科
產地	中國、日本、台灣
萃取部位	葉和枝
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至淺黃 氣味 – 香甜柑橘樟腦香水
音符	中
化學成份	化學類別:單萜醇 沉香醇(90%)、樟腦
護理特性	抗菌、抗感染、滋補、興奮
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及暗瘡皮膚使用
美容功效	改善粉刺
禁忌	G6PD 蠶豆症及懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	葡萄柚、羅勒、茶樹、檀香、依蘭、玫瑰、橙花

香薰精油檔案

12. Jasmine 茉莉

英文名稱	Jasmine
中文名稱	茉莉
植物學名	<i>Jasminum grandiflorum</i> (syn. <i>Jasminum officinale</i>)
植物科屬	木犀科
產地	印度、地中海、阿拉伯、中國、法國
萃取部位	花朵
萃取方法	溶劑萃取法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 微黃 氣味 – 濃烈甜甜花香
音符	低
化學成份	化學類別: 苯基酯 乙酸苄酯、沉香醇、素馨酮、梔牛兒、苯甲醇
護理特性	抗抑鬱、抗痙攣、鎮定、催情、催乳、滋補全身、放鬆
適用皮膚性質	適合敏感、缺水及乾性皮膚使用
美容功效	柔軟皮膚及增加皮膚彈性
禁忌	懷孕初期忌用
注意事項	須集中注意者避免使用
適合混合使用之精油	快樂鼠尾草、乳香、天竺葵、甜橙、橘(桔)、香蜂草、橙花、玫瑰

香薰精油檔案

13. Lemongrass (檸檬香茅)

英文名稱	Lemongrass
中文名稱	檸檬香茅
植物學名	<i>Cymbopogon citrates</i>
植物科屬	禾木科
產地	西印度群島、非洲、亞熱帶地區
萃取部位	草葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃 氣味 – 濃烈檸檬草香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醛 檸檬醛、檸檬烯、沉香醇、香茅醇、乙酸牻牛兒酯、牻牛兒醇、橙花醇、金合歡醇
護理特性	止痛、抗憂鬱、抗微生物、抗氧化、收斂、止血、殺菌、化脹氣、退燒、抗黴菌、除蟲、滋補神經、鎮定神經系統、消除疲勞
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	平衡油脂及改善毛孔粗大
禁忌	沒有
注意事項	可能會對皮膚造成刺激及引起過敏，宜低劑量使用
適合混合使用之精油	羅勒、洋甘菊、真正薰衣草、甜馬鬱蘭、玫瑰草、玫瑰、檀香

香薰精油檔案

14. Lime 萊姆

英文名稱	Lime
中文名稱	萊姆
植物學名	<i>Citrus aurantifolia</i>
植物科屬	芸香科
產地	亞洲、美國、意大利、印度、古巴、墨西哥
萃取部位	果皮
萃取方法	壓榨法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淡黃 氣味 – 清新柑橘香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜烯 蒾烯、檜烯、月桂烯、檸檬烯、樟烯、檸檬醛
護理特性	抗菌、抗病毒、開胃、殺菌、退燒、止血、強身、滋補身體
適用皮膚性質	適合油性及暗瘡皮膚使用
美容功效	改善毛孔粗大及淡化斑點
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。使用蒸餾法取得的精油則沒有光敏性。
適合混合使用之精油	羅勒、洋甘菊、乳香、杜松漿果、天竺葵、玫瑰草、玫瑰、依蘭

香薰精油檔案

15. Mandarin 橘 (桔)

英文名稱	Mandarin
中文名稱	橘 (桔)
植物學名	<i>Citrus reticulata</i> (syn. <i>Citrus nobilis</i>)
植物科屬	芸香科
產地	中國、巴西、西班牙、意大利、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 – 微黃 氣味 – 清甜果皮及花香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜烯 檸檬烯、蒎烯、月桂烯、牻牛兒醇、檸檬醛、香茅醛與牻牛兒醛
護理特性	抗痙攣、抗菌、化脹氣、促進消化、利尿、鎮靜、通便、滋補全身 細胞再生
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚
美容功效	減淡妊娠紋及改善粉刺
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	黑胡椒、茉莉、真正薰衣草、甜馬鬱蘭、玫瑰草、檀香、依蘭

香薰精油檔案

16. May Chang 山雞椒

英文名稱	May Chang
中文名稱	山雞椒
植物學名	<i>Litsea cubeba</i>
植物科屬	樟科
產地	中國、台灣、日本
萃取部位	果實
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃 氣味 – 濃郁柑橘水果香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醛 橙花醛、香茅醛、牻牛兒醇、沉香醇、檸檬烯、乙酸沉香酯、乙酸牻牛兒酯
護理特性	消炎、抗菌、抗抑鬱、抗痙攣(支氣管)、抗病毒、助消化、殺蟲、健胃、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	緊緻及收斂皮膚
禁忌	沒有
注意事項	可能會對皮膚造成刺激及引起過敏
適合混合使用之精油	羅勒、佛手柑、天竺葵、薑、真正薰衣草、橙花、苦橙葉、玫瑰

香薰精油檔案

17. Melissa 香蜂草

英文名稱	Melissa
中文名稱	香蜂草
植物學名	<i>Melissa officinalis</i>
植物科屬	唇形科
產地	匈牙利、埃及、義大利、愛爾蘭
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 – 淺黃 氣味 – 溫暖濃郁檸檬花香
音符	中
化學成份	化學類別: 單萜醇 香茅醇、牻牛兒醛、橙花醇、香茅醛、丁香油煙、沉香醇、檸檬烯、乙酸沉香酯
護理特性	抗抑鬱、抗組織胺、抗痙攣、抗病毒、化脹氣、通經、消炎、降低血壓、安神、滋補全身
適用皮膚性質	適合敏感及油性皮膚使用
美容功效	改善油膩髮質
禁忌	懷孕忌用
注意事項	可能會對皮膚造成刺激及引起過敏
適合混合使用之精油	佛手柑、洋甘菊、乳香、天竺葵、真正薰衣草、甜馬鬱蘭、依蘭

香薰精油檔案

18. Myrrh 沒藥

英文名稱	Myrrh
中文名稱	沒藥
植物學名	<i>Commiphora myrrha</i>
植物科屬	橄欖科
產地	北非、亞洲、索馬利亞
萃取部位	樹脂
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 黏稠 顏色 – 棕啡 氣味 – 樹脂芳香
音符	低
化學成份	化學類別: 倍半萜烯 罕沒藥烯、檸檬烯、老鸛草酮、
護理特性	減少黏液生成、消炎、抗菌、化脹氣、癒合
適用皮膚性質	適合乾性、敏感、成熟、暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	改善粉刺
禁忌	懷孕、哺乳期忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	安息香、真正薰衣草、甜橙、廣藿香、檀香

香薰精油檔案

19. Niaouli 綠花白千層

英文名稱	Niaouli
中文名稱	綠花白千層
植物學名	<i>Melaleuca viridiflora</i> (syn. <i>Melaleuca quinquenervia</i>)
植物科屬	桃金娘科
產地	澳洲、馬達加達加、新克里多尼亞
萃取部位	葉和枝
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃 氣味 – 新鮮略甜樟腦香
音符	高
化學成份	化學類別: 氧化物 1,8 桉油醇(60%)、萜品醇、綠花白千層醇
護理特性	抗微生物、止痛、癒合、解充血、解熱、處理外傷、興奮
適用皮膚性質	適合油性、成熟及暗瘡皮膚使用
美容功效	改善粉刺
禁忌	順勢療法及懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、尤加利、歐薄荷、歐洲赤松、迷迭香、安息香

香薰精油檔案

20. Palmarosa 玫瑰草

英文名稱	Palmarosa
中文名稱	玫瑰草
植物學名	<i>Cymbopogon martini</i>
植物科屬	禾本科
產地	印度、非洲、馬達加斯加
萃取部位	草葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 淺黃 氣味 – 甜玫瑰略帶乾草香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜醇 牻牛兒醇、沉香醇、月桂烯、乙酸牻牛兒酯、二戊烯、檸檬烯
護理特性	抗菌、抗病毒、細胞再生、退燒、激勵消化及循環系統、滋補全身
適用皮膚性質	適合敏感、成熟及乾性皮膚使用
美容功效	保濕及刺激皮脂分泌
禁忌	沒有
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、天竺葵、真正薰衣草、香蜂草、甜橙、苦橙葉、檀香

香薰精油檔案

21. Patchouli 廣藿香

英文名稱	Patchouli
中文名稱	廣藿香
植物學名	<i>Pogostemon cablin (syn. Pogostemon patchouli)</i>
植物科屬	唇形科
產地	馬來西亞、緬甸、巴拉圭
萃取部位	乾燥的葉片(先經過發酵)
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 黏稠 顏色 – 深棕色 氣味 – 泥土及香料香
音符	低
化學成份	化學類別: 倍半萜烯 廣藿香烯、廣藿香醇
護理特性	抗抑鬱、抗菌、催情、收斂、癒合、利尿、退燒、鎮靜、抗黴菌、蚊叮蟲咬、滋補全身、細胞再生
適用皮膚性質	適合敏感、乾性、暗瘡、成熟及油性皮膚使用
美容功效	保濕及緊緻皮膚
禁忌	沒有
注意事項	氣味濃烈
適合混合使用之精油	佛手柑、快樂鼠尾草、真正薰衣草、檸檬香茅、歐洲赤松、玫瑰

香薰精油檔案

22. Petitgrain 苦橙葉

英文名稱	Petitgrain
中文名稱	苦橙葉
植物學名	<i>Citrus aurantium</i>
植物科屬	芸香科
產地	中國、地中海、巴拉圭、法國
萃取部位	葉片及枝葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 淺黃 氣味 - 清新甜美木質花香
音符	高 - 中
化學成份	化學類別: 酯 乙酸沉香酯、乙酸牻牛兒酯、沉香醇、橙花醇
護理特性	抗抑鬱、抗菌、抗痙攣、身體除臭、安神、鎮定
適用皮膚性質	適合混合性、暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	平衡油脂
禁忌	沒有
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	迷迭香、天竺葵、真正薰衣草、茉莉、玫瑰草、檀香、依蘭

香薰精油檔案

23. Pine (Scotch Pine) 歐洲赤松

英文名稱	Pine (Scotch Pine)
中文名稱	歐洲赤松
植物學名	<i>Pinus Sylverstris</i>
植物科屬	松科
產地	北歐、北美、俄羅斯
萃取部位	針葉及枝
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色至淺黃 氣味 - 濃郁新鮮樹脂香
音符	高 - 中
化學成份	化學類別: 單萜烯 蒎烯、檸檬烯、乙酸龍腦酯
護理特性	抗菌、抗風濕、抗微生物、抗病毒、殺菌、解充血、利尿、祛痰、提高血壓、強身、紅皮劑、激勵腎上腺皮質 / 循環系統 / 神經系統
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚使用
美容功效	收斂皮膚
禁忌	沒有
注意事項	可能刺激敏感皮膚
適合混合使用之精油	肉桂、絲柏、真正薰衣草、迷迭香、甜馬鬱蘭、百里香

香薰精油檔案

24. Ravintsara 羅文沙葉 (桉油樟)

英文名稱	Ravintsara
中文名稱	羅文沙葉 (桉油樟)
植物學名	<i>Cinnamomum camphora</i>
植物科屬	樟科
產地	馬達加斯加
萃取部位	葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色及淺黃 氣味 – 清新略帶木質薄荷香
音符	高
化學成份	化學類別: 氧化物 1,8 桉油醇、桉樹腦、蒎烯
護理特性	化痰、刺激免疫、黏液溶解、抗菌、抗感染、激勵
適用皮膚性質	適合油性及暗瘡皮膚使用
美容功效	改善粉刺
禁忌	沒有
注意事項	可能刺激敏感皮膚
適合混合使用之精油	羅馬洋甘菊、尤加利、迷迭香、真正薰衣草

香薰精油檔案

25. Rosewood 花梨木

英文名稱	Rosewood
中文名稱	花梨木
植物學名	<i>Aniba rosaeodora</i>
植物科屬	樟科
產地	巴西、秘魯
萃取部位	木屑
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色及淡黃 氣味 - 木質帶玫瑰花香
音符	中
化學成份	化學類別: 單萜醇 沉香醇(80-90%)、桉油醇、萜品醇、牻牛兒醇、香茅醛、檸檬烯、蒎烯
護理特性	抗抑鬱、身體除臭、滋補身體、殺菌、止痛、利腦、除蟲
適用皮膚性質	適合乾性、敏感、成熟及油性皮膚使用
美容功效	保濕皮膚及抗皺
禁忌	沒有
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	雪松、乳香、天竺葵、真正薰衣草、橙花、廣藜香、岩蘭草

香薰精油檔案

26. Sweet Fennel 甜茴香

英文名稱	Sweet Fennel
中文名稱	甜茴香
植物學名	<i>Foeniculum vulgare</i>
植物科屬	繖形科
產地	歐洲、印度、中國、阿根廷、巴基斯坦
萃取部位	壓碎的種籽
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 - 流動 顏色 - 無色 氣味 - 溫暖、甜美芳香
音符	高 - 中
化學成份	<u>主要化學成份</u> : 醚 洋茴香腦、茴香酮、蒎烯、檸檬烯、茴香醛
護理特性	抗菌、抗痙攣、消炎、化脹氣、淨化排毒、解毒、利尿、通經、祛痰、催乳、激勵、健胃、開胃、滋補全身、驅蟲
適用皮膚性質	適合油性及成熟皮膚使用
美容功效	改善暗啞皮膚
禁忌	懷孕、癲癇、雌激素依賴性腫瘤及子宮內膜異位患者忌用
注意事項	可能刺激敏感皮膚，宜適量使用
合混合使用之精油	羅勒、快樂鼠尾草、絲柏、天竺葵、葡萄柚、真正薰衣草、檸檬、甜橙、迷迭香、檀香

香薰精油檔案

27. Sweet Marjoram 甜馬鬱蘭

英文名稱	Sweet Marjoram
中文名稱	甜馬鬱蘭
植物學名	<i>Origanum majorana</i> (syn. <i>Marjorana hortensis</i>)
植物科屬	唇形科
產地	地中海、埃及、北非
萃取部位	葉及花(頂端)
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至微黃 氣味 – 溫暖芳草香
音符	中
化學成份	<u>主要化學成份</u> : 單萜醇 沉香醇、萜品烯、單萜烯-4 醇
護理特性	止痛、抗氧化、抗菌、抗痙攣、抗病毒、化脹氣、利腦、助消化、通經、祛痰、抗黴菌、降低血壓、安神、鎮定、紅皮劑、治療外傷
適用皮膚性質	適合油性皮膚使用
美容功效	加速皮膚修復
禁忌	低血壓患者及懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	絲柏、葡萄柚、真正薰衣草、萊姆、橘(桔)、迷迭香、依蘭

香薰精油檔案

28. Thyme 百里香

英文名稱	Thyme
中文名稱	百里香
植物學名	<i>Thymus vulgaris</i>
植物科屬	唇形科
產地	地中海、亞洲、俄羅斯、美國
萃取部位	葉片及開花的枝葉
萃取方法	蒸餾法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至淺黃或淺紅 氣味 – 乾淨及清新檸檬藥草香
音符	高 – 中
化學成份	化學類別: <u>酚 (百里酚百里香)</u> - 百里酚、香荊芥酚(60%)、對傘花 煙、萜品烯、樟烯、龍腦、沉香醇 化學類別: <u>單萜醇 (沉香醇百里香)</u> - 較多沉香醇成份、少量酚類 化學類別: <u>單萜醇 (甜百里香)</u> - 較多牻牛兒醇、沉香醇
護理特性	抗微生物、抗風濕、抗菌、抗痙攣、強心、化脹氣、利腦、癒合、 利尿、通經、祛痰、提高血壓、除蟲、滋補神經、紅皮劑、刺激白 血球增多
適用皮膚性質	適合敏感、乾性、暗瘡、成熟及油性皮膚使用
美容功效	改善髮屑
禁忌	高血壓患者及懷孕忌用
注意事項	過量可能使皮膚敏感
適合混合使用之精油	佛手柑、洋甘菊、真正薰衣草、檸檬、橘(桔)、香蜂草、迷迭香

香薰精油檔案

29. Vetiver 岩蘭草

英文名稱	Vetiver
中文名稱	岩蘭草
植物學名	<i>Vetiveria zizanoides</i>
植物科屬	禾本科
產地	印度、印尼、斯里蘭卡
萃取部位	根
萃取方法	蒸餾法 0
物理屬性	黏度 – 黏稠 顏色 – 棕至琥珀 氣味 – 溫暖濃郁泥土與木質煙薰香
音符	低
化學成份	<u>主要化學成份</u> : 倍半萜醇 岩蘭草醇、岩蘭草烯、岩蘭草酮
護理特性	抗菌、抗痙攣、利尿、安神、鎮靜、滋補全身、驅蟲
適用皮膚性質	適合乾性、敏感、混合性、暗瘡、油性及成熟皮膚使用
美容功效	改善暗啞皮膚及緊緻皮膚
禁忌	懷孕忌用
注意事項	沒有
適合混合使用之精油	佛手柑、快樂鼠尾草、乳香、檸檬、真正薰衣草、檀香、依蘭

香薰精油檔案

30. Yuzu 柚子

英文名稱	Yuzu
中文名稱	柚子
植物學名	<i>Citrus junos</i>
植物科屬	芸香科
產地	日本、韓國
萃取部位	果皮
萃取方法	壓榨法
物理屬性	黏度 – 流動 顏色 – 無色至淺黃 氣味 – 柑橘果香
音符	高
化學成份	化學類別: 單萜烯 檸檬烯、檸檬醛
護理特性	抗菌、抗微生物
適用皮膚性質	適合暗瘡及油性皮膚
美容功效	平衡油脂及改善毛孔粗大
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	羅勒、雪松、絲柏、乳香、薰衣草、橙花

進階芳香療法知識及應用(四級)

課堂練習 1 / 課堂練習 7 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					

進階芳香療法知識及應用(四級)

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					
7					
8					
9					
10					

功課 1 / 功課 9 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。

(展示的图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	

進階芳香療法知識及應用(四級)

單元一及二

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。)

進階芳香療法知識及應用(四級)
植物油檔案

	植物油名稱 (英文)	植物油名稱 (中文)	頁
1.	Apricot Kernel	杏桃核仁油	3
2.	Avocado	酪梨油(鱷梨油)	4
3.	Calendula	金盞花油	5
4.	Coconut	椰子油	6
5.	Evening Primrose	月見草油	7
6.	Sesame	芝麻油	8
7.	Wheatgerm	小麥胚芽油	9

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

1. Apricot Kernel 杏桃核仁油

英文名稱	Apricot Kernel
中文名稱	杏桃核仁油
植物學名	<i>Prunus armeniaca</i>
植物科屬	薔薇科
產地	東南亞、北非、中國
萃取部位	果仁
萃取方法	冷壓法
外觀性質	輕度黏稠、淡黃色
脂肪酸成份	單元不飽和脂肪酸(油酸、棕櫚酸)
護理特性	消炎、舒緩、鎮靜、柔軟、止痛
適用皮膚性質	適合敏感、乾性、油性及成熟皮膚使用
美容功效	抗皺、保濕皮膚及護髮
禁忌	堅果過敏人士忌用
注意事項	沒有

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

2. Avocado 酪梨油(鱷梨油)

英文名稱	Avocado
中文名稱	酪梨油/鱷梨油
植物學名	<i>Persea americana / Persea gratissima</i>
植物科屬	樟科
產地	中南美洲
萃取部位	乾果肉
萃取方法	冷壓法
外觀性質	高度黏稠、淡黃(精製)、青綠(未精製)
脂肪酸成份	單元不飽和脂肪酸(油酸、棕櫚油酸)
護理特性	抗炎、舒緩、鎮靜、柔軟、細胞再生
適用皮膚性質	適合敏感、乾性及成熟性皮膚使用
美容功效	抗皺及保濕皮膚
禁忌	油性肌膚忌用
注意事項	可能刺激敏感皮膚

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

3. Calendula 金盞花油

英文名稱	Calendula
中文名稱	金盞花油
植物學名	<i>Calendula officinalis</i>
植物科屬	菊科
產地	地中海、中東
萃取部位	乾燥的花朵
萃取方法	浸泡法
外觀性質	無色至黃色
脂肪酸成份	-
護理特性	消炎、抗炎、抗痙攣、傷合癒合、柔軟、止血、抗菌、抗微生物、止痛、細胞再生、舒緩
適用皮膚性質	適合乾性、暗瘡、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	緊緻皮膚及溫和去角質
禁忌	沒有
注意事項	沒有

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

4. Coconut 椰子油

英文名稱	Coconut
中文名稱	椰子油
植物學名	<i>Cocos nucifera</i>
植物科屬	棕櫚科
產地	菲律賓、馬來西亞、印尼
萃取部位	果肉
萃取方法	冷壓法
外觀性質	中度黏稠、白色至淡黃
脂肪酸成份	飽和脂肪酸(棕櫚酸、硬脂酸、月桂酸、肉豆蔻酸、辛酸、癸酸)
護理特性	抗炎、舒緩、鎮靜、柔軟、抗菌、抗真菌、抗病毒、傷口癒合
適用皮膚性質	適合敏感、乾性及成熟性皮膚使用
美容功效	保濕及柔軟皮膚
禁忌	沒有
注意事項	可能刺激敏感皮膚

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

5. Evening Primrose 月見草油

英文名稱	Evening Primrose
中文名稱	月見草油
植物學名	<i>Oenothera biennis</i>
植物科屬	柳菜葉科
產地	地中海、北美、英國
萃取部位	種籽
萃取方法	冷壓法
外觀性質	高度黏稠、無色至黃色
脂肪酸成份	多元不飽和脂肪酸(亞麻油酸、 γ -次亞麻油酸 GLA)
護理特性	止痛、消炎、抗炎、舒緩、柔軟、細胞再生、癒合、平衡荷爾蒙
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	增加皮膚彈性
禁忌	沒有
注意事項	沒有

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

6. Sesame 芝麻油

英文名稱	Sesame
中文名稱	芝麻油
植物學名	<i>Sesamum indicum</i>
植物科屬	胡麻科
產地	中國、印度
萃取部位	種籽
萃取方法	冷壓法
外觀性質	中度黏稠、無色至淡黃
脂肪酸成份	多元不飽和脂肪酸(亞麻油酸)
護理特性	柔軟、淨化、細胞再生、滋補神經、促進循環
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	神經性皮炎忌用
注意事項	可能刺激敏感皮膚

進階芳香療法知識及應用(四級) 植物油檔案

7. Wheatgerm 小麥胚芽油

英文名稱	Wheatgerm
中文名稱	小麥胚芽油
植物學名	<i>Triticum vulgare</i>
植物科屬	禾本科
產地	亞洲
萃取部位	胚芽
萃取方法	冷壓法
外觀性質	高度黏稠、無色
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	消炎、細胞再生、柔軟、促進循環、提升免疫
適用皮膚性質	適合乾性、敏感及成熟性皮膚使用
美容功效	抗氧化及有助頭髮生長
禁忌	小麥過敏人士忌用
注意事項	沒有

進階芳香療法知識及應用(四級)

課堂練習 2 / 課堂練習 8 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					

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 2 / 功課 10 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)	

乙部：植物油感覺練習

進階芳香療法知識及應用(四級)

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)

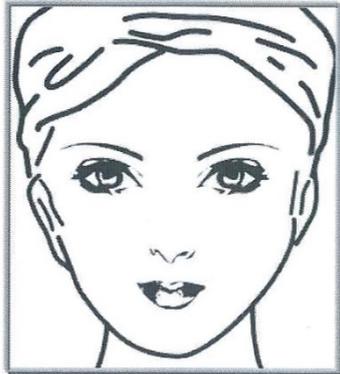
植物油名稱	
顏色	
黏稠度	
厚薄	
塗抹於皮膚上的感覺	

進階芳香療法知識及應用(四級)

課堂練習 3 皮膚分析及香薰產品建議記錄表

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：	<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"/> 其他 _____		<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			
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			
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	

進階芳香療法知識及應用(四級)

	<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
C. 皮膚狀況										
皮膚類型：	<input type="checkbox"/> 中性		<input type="checkbox"/> 乾性							
	<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					

進階芳香療法知識及應用(四級)

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 _____			
D. 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：						
配方名稱：	<input type="checkbox"/> 精華油 <input type="checkbox"/> 複方按摩油 <input type="checkbox"/> 面膜 <input type="checkbox"/> 香薰磨砂 <input type="checkbox"/> 其他 _____					
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：						

進階芳香療法知識及應用(四級)

家居護理建議：		
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：	
<p>_____</p> <p>_____</p>		
E. 總結		
整體護理評估：		
<p>_____</p> <p>_____</p>		
整體自我評估：		
<p>_____</p> <p>_____</p>		
日期：	美容師簽名：	
<p>_____</p> <p>_____</p>		

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 3 香薰調配個案

完成 (i)失眠 及 (ii)暗瘡性皮膚 的個案，搜集相關的圖片及資料，並提供適當的複方美容產品及配方。

(展示的圖片必須列明資料來源)

個案	<input type="checkbox"/> 失眠 <input type="checkbox"/> 暗瘡性皮膚			
資料搜集				
相關圖片				
相關資料	成因			
	特徵			
	處理方法			
建議產品				
目的				
預期效果				
配方	成份	比例	份量	選擇原因

進階芳香療法知識及應用(四級)

載體				
精油				
總份量：				
皮膚過敏測試： <input type="checkbox"/> 陰性 <input type="checkbox"/> 陽性				
使用方法				
使用時注意事項				
使用期限及儲存要求				
禁忌				

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 4 神經系統

資料搜集

1) 搜集有關人體神經系統中的 **神經元/神經細胞** 的相關資料包括：文字、圖片、構造、功用及種類等，並記錄下來。(展示的图片必須列明資料來源)

名稱	
相關圖片	
構造	
功用	
種類	

2) 完成以下腦神經的種類及功用列表：

名稱	種類	功用
1. 嗅神經	傳入/感覺	嗅覺
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

進階芳香療法知識及應用(四級)

- 3) 列舉出二項與神經系統有關所引起的常見皮膚/身體問題 (如：頭痛、焦慮及失眠)，然後建議出恰當的香薰美容護理方案，內容包括：
- 神經系統所引起的問題/名稱
 - 特徵
 - 成因
 - 建議的香薰護理/產品
 - 建議香薰精油
 - 建議植物油
 - 使用香薰護理/產品的方法

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 5 內分泌系統

資料搜集

搜集一些與人體 **內分泌系統** 的相關資料包括：

1) 內分泌系統的腺體分佈圖(位置及名稱)

內分泌系統的腺體分佈圖

(展示的圖片必須列明資料來源)

2) 完成以下內分泌腺體及它們的作用列表：

腺體名稱	分泌的激素	作用
1. 腦下垂體		
2. 甲狀腺		
3. 副甲狀腺		
4. 胰腺		
5. 腎上腺(髓質)		
6. 腎上腺(皮質)		
7. 卵巢		
8. 睪丸		

3) 列舉出兩項與內分泌有關所引起的常見皮膚/身體問題 (如：經痛、酒糟鼻)，然後建議出恰當的香薰美容護理方案，內容包括：

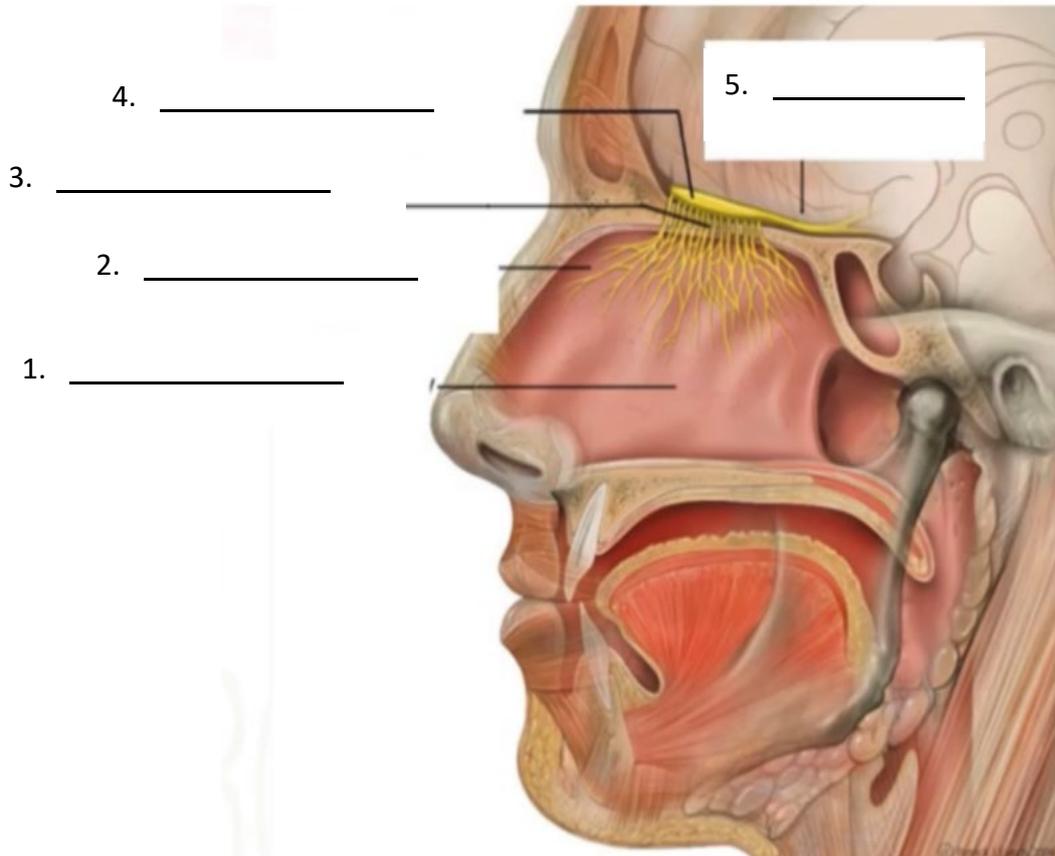
- 內分泌系統失調所引起的問題/名稱
- 特徵
- 成因
- 建議的香薰護理/產品
- 建議香薰精油
- 建議植物油
- 使用香薰護理/產品的方法

進階芳香療法知識及應用(四級)

課堂練習 4 呼吸系統

完成下列香薰經呼吸系統傳入人體路徑的名稱。

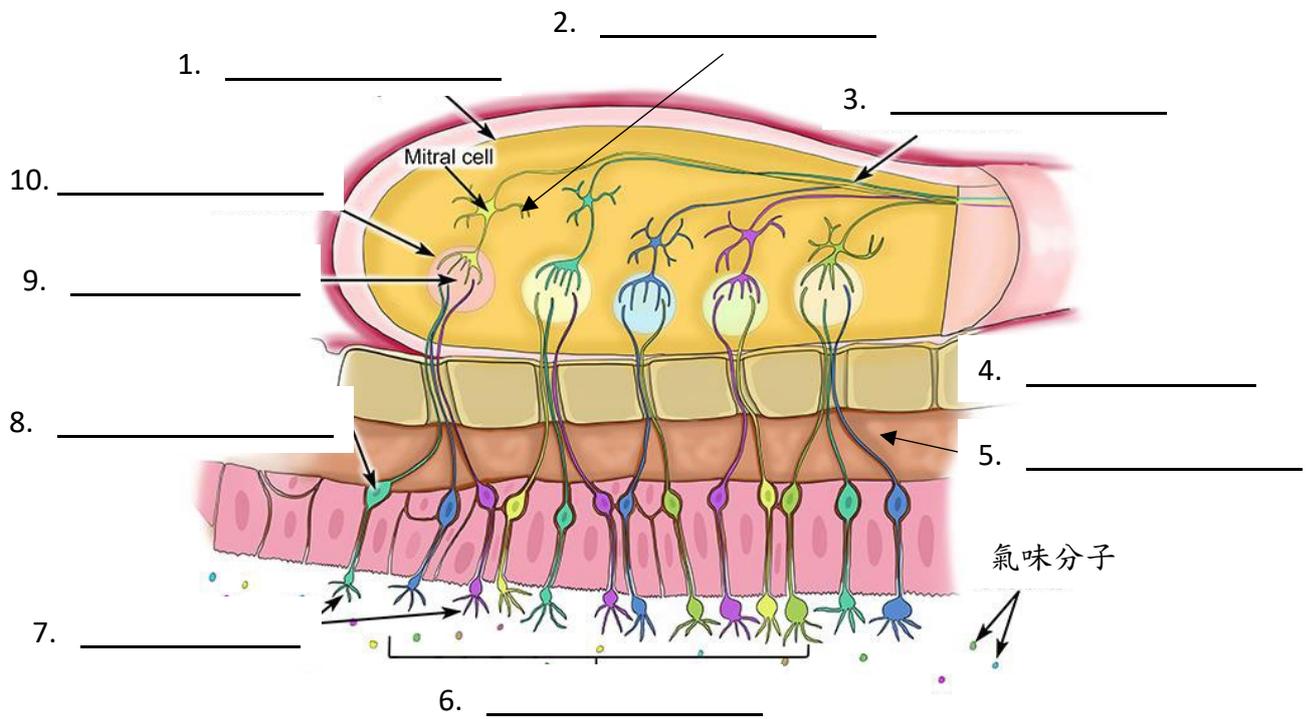
A. 嗅覺系統



圖片來源: <https://mammothmemory.net/biology/coordination-and-response/sensory-receptors/olfactory-bulb.html>

進階芳香療法知識及應用(四級)

B. 嗅球結構圖

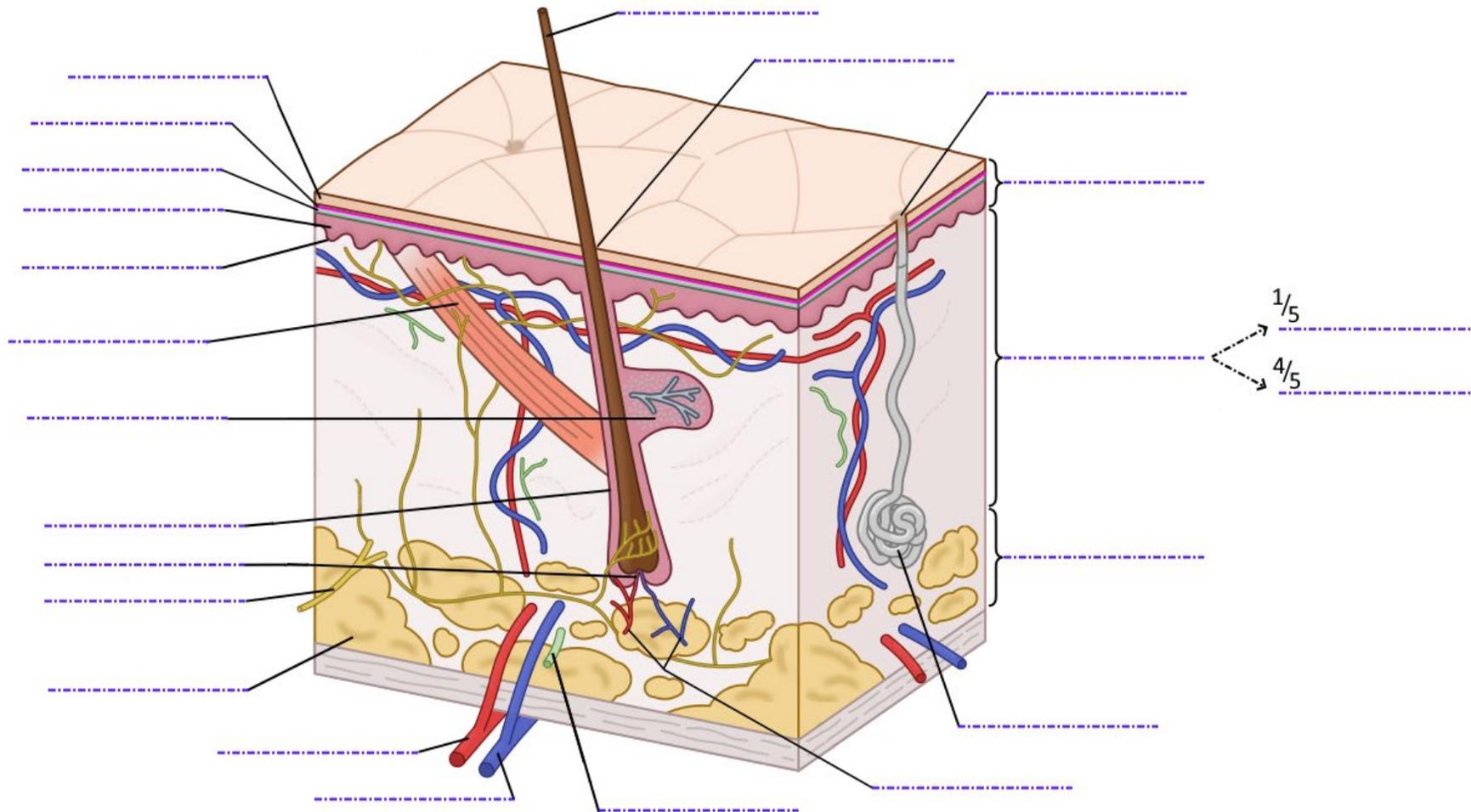


圖片來源: <https://mammothmemory.net/biology/coordination-and-response/sensory-receptors/olfactory-bulb.html>

進階芳香療法知識及應用(四級)

課堂練習 5 皮膚系統

完成以下皮膚的結構的名稱



進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 6 香薰傳入人體方法的資料搜集

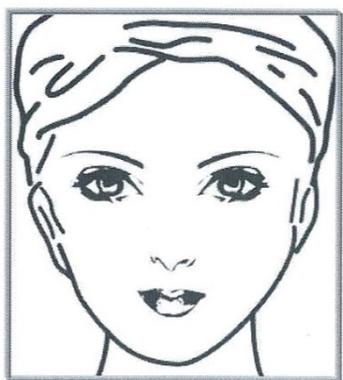
請選擇一種「香薰傳入人體」的方式，並搜集其相關的圖片及資料，並進行記錄。
(展示的图片必須列明資料來源)

香薰傳入人體的定義	
方法	
相關圖片	
傳入方式	
功效	
優點	
缺點	

進階芳香療法知識及應用(四級)

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

進階芳香療法知識及應用(四級)

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 _____

進階芳香療法知識及應用(四級)

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：				

進階芳香療法知識及應用(四級)

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：
_____		_____

進階芳香療法知識及應用(四級)

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		
反思性實踐：	護理評估：			

進階芳香療法知識及應用(四級)

	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： _____	

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 8 香薰護理諮詢過程

為客人進行香薰護理前，專業及全面的顧客分析及諮詢是重要的一個環節；學員請將整個顧客諮詢的過程拍攝下來（5-8 分鐘），內容必須包括以下：

程序 1 諮詢前預備	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提供令顧客舒適及放鬆的環境 (包括：色調、燈光、溫度、裝潢設計、氣氛及安全感)
程序 2 進行諮詢	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 自我介紹 ➤ 向顧客解釋填寫諮詢表的重要性 ➤ 向顧客解釋保密條款
程序 3 諮詢流程	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 簡介芳香療法功效及護理服務 ➤ 利用諮詢表與顧客溝通，進行分析及詢問 ➤ 瞭解顧客的身體狀況有否護理禁忌及限制 ➤ 根據顧客的需要設計護理方案 ➤ 定立短期及長期目標 ➤ 必須說明香薰護理產品使用方法及注意事項 ➤ 提供家居護理建議 ➤ 進行皮膚過敏測試 ➤ 與顧客協商及簽妥同意書 ➤ 預約第二次護理日期及時間，從而獲得顧客的反饋，調整護理方案跟進

美容業《能力標準說明》為本教材套
進礎芳香療法知識及應用(四級)

單元一 BEZZHC402A 掌握香薰美容與神經和內分泌系統運作的關係

筆試評估題目 (樣本)

姓名: _____

A. 選擇題 (10%)

1. 安息香萃取自:

- A. 花
- B. 葉
- C. 樹脂
- D. 根

C

2. 胡蘿蔔籽屬於哪個植物家族:

- A. 唇形科
- B. 安息香科
- C. 芸香科
- D. 繖形科

D

3. 最常用於處理水腫的精油配搭

- A. 安息香、甜茴香
- B. 芫荽、快樂鼠尾草
- C. 百里香、胡蘿蔔籽
- D. 葡萄柚、甜茴香

D

4. 蠟菊於處理皮膚護理上的強項:

- A. 瘀傷
- B. 催情
- C. 醒腦
- D. 淨化空氣

A

5. 金盞花油的植物學名是:

- A. *Calendula officinalis*
- B. *Camellia oleifera*
- C. *Camellia sasanqua*
- D. *Daucus carota*

A

B. 短答題

1. 識別兩種可以放鬆或鎮定神經的精油，並列出其植物學名、萃取部位及方法。

建議答案：

精油名稱：	廣藿香 (Patchouli)	快樂鼠尾草 (Clary sage)
植物學名	Pogostemon cablin	Salvia sclarea
萃取部位	乾燥的葉片	開花的頂端和葉片
萃取方法	蒸餾法	蒸餾法

2. 解釋小麥胚芽油於香薰療法的功效，並列出其植物科屬及學名。

建議答案：小麥胚芽油 (Wheatgerm)，植物學名：Triticum vulgare，屬禾木科。其主要的功效是消炎、柔軟肌膚、促進血液循環及提升免疫等。

3. 闡釋用於成年人的複方精油及按摩油之稀釋比例，並列舉配方例子。

建議答案：

部位	建議比例
面部（皮膚）保養	0.5%
面部（皮膚）問題	1%
全身	1-3%
局部	5-8%

配方例子：20 ml 的全身按摩油, 精油比例是共 12 滴

4. 概述內分泌系統與血液及神經系統的相互關係。

建議答案：

- 人體內部有維持恆定現象的機制，共有內分泌系統和神經系統共同運作，神經系統控制著肌肉的活動，協調身體組織和器官，建立和接受外來刺激，並進行協調及應付。內分泌系統是負責調控人體內各種生理功能正常運作，腺體會分泌荷爾蒙，釋放在血液中並帶動到所需的身體器官及組織作出調節及平衡身體。激素是一種化學傳導物質，自腺體分泌出來後，藉由體液或進入血液傳送到目標的器官細胞。

5. 描述香薰經皮膚傳入及排出的路徑。

建議答案：

- 皮膚是人體最大的器官，香薰精油分子經皮膚經毛孔滲入，進入微血液及淋巴系統經循環系統到達身體的主要器官，精油分子經吸收後，代謝物會隨汗水或尿液排出體外。

6. 簡述香薰美容對身體及精神的功效。

建議答案：

- 生理上：舒緩肌肉緊張、滋潤皮膚，減少皺紋及濕疹
- 心理上：安撫心靈、舒緩緊張情緒及焦慮、使人放鬆、有助失眠。

C. 情境題

一名 35 歲的女顧客最近經期不準、臉上長出暗瘡、時常失眠、感覺很多事情困擾、心緒不寧。

1. 識別這位顧客的內分泌及神經系統問題。

建議答案：

- 內分泌系統: 荷爾蒙失調
- 神經系統: 焦慮、失眠、

2. 評估及建議適合這位顧客的複方香薰按摩油和調配比例，並解釋各項選擇的原因。

建議答案：

- 了解顧客皮膚狀況及禁忌
- 正確地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
- 向顧客提供家居建議
- 正確地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
進階芳香療法知識及應用(四級)
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"/> 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"/> 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_____	

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 11 香薰對心理及美容護理簡報

簡報指引

簡介

導師於課堂前向各學員分派不同護理個案如下：

- i. 振奮精神、
- ii. 舒緩壓力、
- iii. 皮膚緊緻或
- iv. 平衡油脂等

學員需要為指定的一個個案進行資料搜集、分析及提供精油建議等，並於堂上進行簡報。

簡報內容須包括：

- 個案名稱
- 相關的圖片
- 特徵
- 成因
- 建議香薰精油及原因
- 調配比例及原因
- 使用方法
- 使用時注意事項
- 家居護理建議

課堂練習 10 足浴護理記錄表

透過足浴過程去實踐香薰由呼吸及皮膚系統傳入人體的方法，為客人進行足浴護理當中包括：

- i) 諮詢服務
- ii) 簡單護理計劃 及
- iii) 足浴後感想

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：	<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. 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
C. 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					
足部皮膚護理狀況：											
使用方法：											

使用時注意事項：		
家居護理建議：		
護理後記錄：	顧客反饋： (足浴後感想)	日期
	美容師觀察：	日期
顧客簽名：		美容師簽名：
_____		_____

進階芳香療法知識及應用(四級)

功課 13 香薰護理短片

指引

簡介

拍攝兩段有關香薰護理短片(每段約 3 分鐘)，必須包括以下：

- A. 由呼吸系統傳入；例如薰香法
- B. 由皮膚系統傳入；例如浸浴

短片內容

- 自我介紹
- 所選的傳入方法
- 所選的傳入原因
- 消毒
- 產品及用具介紹
- 過程
- 注意事項
- 禁忌

美容業《能力標準說明》為本教材套
進礎芳香療法知識及應用(四級)
單元二 BEZZHC404A 運用香薰專業知識，以舒緩情緒及促進美容功效

筆試評估題目 (樣本)

姓名: _____

A. 選擇題 (10%)

1. 薑的植物學名是:

- A. *Cymbopogon citrates*
- B. *Zingiber officinale*
- C. *Vetiveria zizanoides*
- D. *Pogostemon cablin*

B

2. 苦橙葉屬於哪個植物家族:

- A. 唇形科
- B. 安息香科
- C. 芸香科
- D. 繖形科

C

3. 減淡妊娠紋可常用的精油是:

- A. 快樂鼠尾草
- B. 真正薰衣草
- C. 胡蘿蔔籽
- D. 橘 (桔)

D

4. 使用以下哪一種精油時要注意光敏性:

- A. 檸檬香茅
- B. 乳香
- C. 胡蘿蔔籽
- D. 萊姆

D

5. 月見草油的植物學名是:

- A. *Oenothera biennis*
- B. *Prunus armeniaca*
- C. *Camellia sasanqua*
- D. *Triticum vulgare*

A

B. 短答題

1. 概述香薰對人體心理上的作用。

建議答案：

- 舒緩緊張情緒
- 安撫心靈
- 提振精神

2. 定義及解釋揮發度，並列舉高、中、低音各兩種精油。

建議答案：

- 揮發度是指精油在空氣中消散的速度。

例子：

	高	中	低
例子 1	葡萄柚	胡蘿蔔籽	安息香
例子 2	柚子	胡椒薄荷	茉莉

3. 解釋調配複方按摩油的注意事項。

建議答案：

- 正確的精油調配比例
- 了解顧客需要及喜好
- 按摩目的的及身體狀況
- 按摩前要先進行皮膚測試等

4. 講述香薰傳入人體的其中一種方法。

建議答案：

- 香薰傳入人體的方法包括透過嗅覺系統，精油分子進入鼻腔，溫暖的鼻腔使精油分子溶解及透過鼻黏膜滲入嗅覺細胞，嗅覺細胞會將精油分子轉化成電流訊息至大腦。

5. 如何評估護理後的成效。

建議答案：

- 檢討顧客諮詢服務；包括

治療前、治療中和治療後的有效溝通技巧

記錄顧客的病歷

- 觀察(顧客提供及美容師自行觀察)
- 因禁忌症或其它因素拒絕治療，需要時作轉介建議
- 護理效果，包括；護理後從顧客獲得反饋評估香薰護理有效性

C. 情境題

一位 22 歲混合性皮膚的顧客，最近患上焦慮症，情緒容易受生活日常影響，尤其是交功課及考試的日期，經常溫書到很夜才睡覺。

1. 評估及建議適合這位顧客的一套香薰美容護理方案，各項選擇的原因及配方。

建議答案：

- 了解顧客皮膚狀況及禁忌
- 正確地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護理建議
- 正確地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

2. 概述短期及長期的護理方案建議，及如何可以確保護理成效。

建議答案：

- 向顧客提供合適的短期護理方案建議及考慮原因
- 短期護理建議下，按顧客情況及安全守則調配合適的香薰產品
- 向顧客提供合適的長期護理方案建議及考慮原因
- 長期護理建議下，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護理建議
- 向顧客講解使用香薰產品的注意事項
- 評估短期及長期的護理成效

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