

## 517 東方養生&西方療癒

**授課教師：**陳惠娟 老師

**學經歷：**凝脂香手作坊負責人，國家考試中醫檢考合格、美國 NAHA 國際芳療師、美國 NGH 國際催眠療癒師、美國 NGH 認證國際催眠講師、英國 BFRP 國際花精認證療癒師、臺灣手工皂推廣協會合格師資、新店救國團手工皂專任講師、新店救國團保養品專任講師、雙和救國團手工皂專任講師、漳和國中 Newtown 學習中心中藥手工皂 指導老師、禾場國際芳療學苑客座講師、新北市政府專題講師、王雲五基金會手工皂專任講師、天使心家族社會福利基金會手工皂指導老師。

**現任：**凝脂香手作坊負責人，新店救國團手工皂專任講師、新店救國團保養品專任講師、雙和救國團手工皂專任講師。

**課程時間：**週四晚上 7：00~9：30

**課程理念：**古人 5000 年的醫學智慧，運用於日常生活中您用對了嗎？從認識中藥的分級，透過自我體質的檢視，了解本草植物的特性，配合四季節令，正確使用飲食、藥膳、經絡穴位達到養生效果。從植物的型態與香氣開始認識，深入了解植物的特質與效用，認知芳香療法的使用方式，藉由認識植物的姿態與特質，進而知曉每種植物與情緒相對應的關係，透過學習過程覺察自我情緒的問題，理解自我並且敞開胸懷接受改變，迎向開朗的生活。

**課程效益：**將芳香物質運用於日常生活中的手作成品，藉由手作過程紓解生活中的壓力，而成品帶回家使用時有著芳香療癒的氣息，達到心情愉悅放鬆目標。

**課程進行：**以投影方式認識植物特性、實際精油聞香、精油運用 DIY 手做

**成績評量：**學員出席率-30% 學習態度-20% 參與公共事務-10% 實作作品-40%

**選課要求：**本課無須任何基礎，對課程有興趣者皆可

**推薦書目：**二十四節氣養生經、精油全書

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**其他費用：**材料費 1500 元，開學後由班代統一收取。

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一週	相見歡、課堂內容與學習方向介紹，認識東方藥草與西方植物芳療相對關係與運用。
第二週	中藥皆補？認識神農本草上、中、下品的分級
第三週	自我體質檢視(平和、氣虛、陽虛、陰虛、血瘀、氣鬱、痰濕、濕熱)
第四週	中醫「丹、膏、丸、散、湯、飲」密碼解讀
第五週	春季養生食療運用(春天後母心，如何因應保養，並且配合飲食、藥膳、經絡穴位達到養生效果)
第六週	夏季養生食療運用(夏日炎熱，如何因應保養，並且配合飲食、藥膳、經絡穴位達到養生效果)
第七週	秋季養生食療運用(秋老虎發威，如何因應保養，並且配合飲食、藥膳、經絡穴位達到養生效果)
第八週	冬季養生食療運用(寒風冷颼颼，如何因應保養，並且配合飲食、藥膳、經絡穴位達到養生效果)
第九週	【公民素養週】植物也有情緒
第十週	認識芳香療法、精油萃取方式、精油日常運用方式
第十一週	甜橙、檸檬、葡萄柚、佛手柑、苦橙葉+手作(潔顏慕斯)
第十二週	真正薰衣草、玫瑰天竺葵、依蘭、甜馬鬱蘭、快樂鼠尾草+手作(舒壓舒眠噴霧)
第十三週	茶樹、絲柏、杜松、乳香、薑+手作(沐浴鹽)
第十四週	綠薄荷、歐薄荷、迷迭香、香茅、檸檬香茅+手作(芳療油膠)
第十五週	山雞椒、甜茴香、甜羅勒、安息香、欖香脂+手作(按摩油)
第十六週	黑雲杉、赤松、雪松、花梨木、月桂+手作(舒緩乳霜)
第十七週	羅馬洋甘菊、德國洋甘菊、義大利永久花、玫瑰、橙花+手作(花茶包)
第十八週	作品成果展與學期總復習