



如沐春風

芳香療癒的原理與應用(二)

● 劉煥玲*

這學期有幸參加「健康、樂活 永續產業鏈結」課程，擔任〈芳香療癒的原理與應用〉授課，這次繼上學期第一次上課的經驗，設計不一樣的體驗活動！希望同學能運用精油芳療在居家生活與日常保健，同時也是一種生活美學！

繼芳療的古老歷史介紹之後，這期電子報接著介紹現代精油芳療簡介！

1. 定義與基礎

精油芳療 (Aromatherapy)：利用植物的揮發性精油 (Essential Oils)，透過嗅覺、皮膚吸收或環境薰香，達到身心舒緩、提升情緒與保健效果。精油來自植物的花、葉、根、樹皮或果皮，以蒸餾或冷壓方式萃取。

2. 現代發展特色

科學與傳統融合：早期以法國、英國為主的臨床芳療，現在廣泛結合心理學、皮膚科學、神經科學。應用多元化：從純粹由精油香氛放鬆，延伸到護膚、美容、按摩、助眠、情緒管理，甚至輔助醫療也就是芳療對大腦的情緒中樞影響的關鍵，是因為香氣透過嗅覺，直接連結到大腦的「情緒中樞」——邊緣系統，進而影響賀爾蒙與神經傳導物質，產生舒緩、愉悅或專注的效果。

芳療普遍全球化：在歐美、日本、台灣、韓國等地都有學派，並逐漸形成專業認

* 劉煥玲，南臺科技大學通識教中心社會科學組助理教授



證與教育體系。例如：美國國家整體芳療師協會(NAHA)在台灣有授權給一些學校或芳療協會授課頒證，鼓勵同學若有興趣學習可以嘗試證照考試。 NAHA 證照系列課程共四個階段，含「初階 I」、「初階 II」、「高階 I」、「高階 II」，內容完整且豐富，兼顧理論與實務。

3. 主要應用領域

身心調適：幫助減壓、改善睡眠、提升專注力。美容與養護：常見於護膚品、SPA、美容療程。醫療輔助：部分醫院使用薰衣草、甜橙等精油來減緩焦慮、術後疼痛。生活日用：環境淨化（尤加利、茶樹）、防蟲、防臭。

4. 科學研究趨勢

腦神經影響：研究指出嗅覺途徑與邊緣系統（情緒中樞）直接連結，因此香氣能快速影響心情與壓力反應。臨床證據：薰衣草（鎮靜助眠）、薄荷（提神醒腦）、茶樹（抗菌）有較多研究支持。但部分功效仍缺乏大規模臨床試驗，不可取代正規醫療。

5. 常見流派

法式芳療：偏醫療，強調內服與高濃度精油使用（須專業指導）。英式芳療：偏放鬆與美容，多用於按摩與 SPA。德日式芳療：重視香氣心理療癒與環境運用。鼓勵同學經由的安全使用方式基本上要稀釋使用，精油濃度高，外用需以植物油（如荷荷巴油、甜杏仁油）稀釋，常見濃度 1 – 3%。

其後有兩個體驗活動：聞香體驗：每位同學發一個聞香試片滴上 1 滴薰衣草！可以做書籤，香氣迷人！滴精油時不按瓶口避免汙染，斜倒慢慢滴入精油！猜猜我是誰？準備四款精油薄荷、.薰衣草、茶樹、檸檬精油！滴入聞香試片上，請同學依序聞香猜寫下精油名稱，學生們大都能正確寫出非常認真，下課前每位同學送一瓶 5ml 薄荷柑橘精油滾珠瓶，隨身攜帶使用，同學非常開心，也完成一次芳療與生活美學愉悅的實務課程！

