

219 四季五行享芳療

授課教師：戴愷萱 老師

學經歷：佛光大學樂活產業學系生命學碩士

現任：草本萱妍美容美體 SPA 負責人，文化大學華岡興業基金會(芳香輕療癒)授課講師。

著作：四季五行與芳香療法實務應用

課程時間：週四晚上 7:00~9:30

課程理念：以循序漸進的方式去引導，讓學員可以藉此重新檢視自己的身心狀況。以此達到自我保健的養生功效

課程效益：若能掌握規律養生的生命節奏，集古人智慧順應節氣與經絡的自然調和，巧妙融合精油芳療，必能讓身體回復與大自然的平衡定律。

課程進行：1)主題探討或簡報介紹 2)影片欣賞及圖像教學 3)講師示範與實際操作 4)個別指導與反覆練習 5)芳香小物 DIY

成績評量：出席率 30%、參與率 70%

選課要求：1)對芳香療法及養生保健有興趣的人 2)想要簡易長壽養生者 3)能夠感受相信自然循環者 ***(孕婦及重大傷病者不宜)**

推薦書目：四季五行與芳香療法實務應用

學分費：(二學分)、水電費 100 元

其他費用：1200 元，材料費內含:30ml 植物油、課堂精油聞香體驗、3ml 滾珠瓶*2、泡澡錠*2、調製精油小物之耗材、補充講義之影印費用。

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	相見歡 / 介紹本期課程內容、芳香療法的定義、認識植物精油的特性
第二週	中醫養生基本概念 / 四季五行與芳香療法實務應用概述
第三週	經絡概述 / 陰陽與芳香保健概述 / 認識組成身體的三個要素「氣、血、水」
第四週	認識精油的性質與萃取方式 / 認識精油的調性與調配方式 / 簡易淋巴引流概述
第五週	認識「陰陽五行」的特性 / 五行臟象與芳香療法 / 頭部紓壓概述
第六週	認識精油的性質與萃取方式 / 認識五行體質自我檢測方式
第七週	認識節氣的意涵 / 運用精油如何察「顏」觀色 / 芳香療法的精油五感定義
第八週	秋季適用精油養生法 / 秋季五行體質養生法概述 / 秋季適用精油「調香趣」
第九週	【公民素養週】 情緒香氛與精油的對應關係
第十週	精油與花精的異同 / 人體脈輪與精油的對應關係 / 腸健胃按摩術
第十一週	精油真心話大冒險 / 精油如何「聊」心 / 運用精油「聊心畫」
第十二週	芳香療法與人體的健康關係 / 認識精油居家保健方式 / 課程成果分享