

壓力out，好心情in！ 精油香氣舒壓的魔法

許陳玉玟

心理諮詢師

廣播電臺臺語節目企劃/主持

國立空中大學生活科學系 教師

社團法人台灣再生力協會 理事長

台灣文化創意產業增值協會 理事長

社區大學/關懷據點 歌唱教師/比賽評審

德國萊茵TUV植物精油高級理療菁英講師

世界中醫藥學會聯合會植物精油專項技能認證





讓身心放鬆的好方法

學習目標

認識壓力與身心的關聯

瞭解精油的基本概念與功效

學習舒壓精油的應用技巧



壓力 out，好心情 in！ 精油香氣舒壓的魔法

何謂壓力？壓力的來源

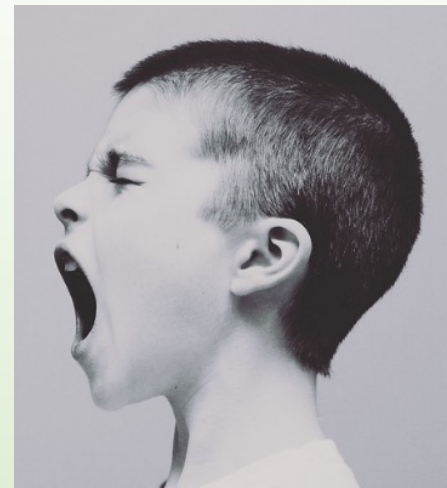
壓力的自我覺察與檢測

壓力如何影響身心健康

精油如何影響大腦與情緒

精油用於舒壓的技巧

壓力是甚麼？



- 壓力是指當身心被要求超越其正常運作時，任何能引起身心**異常的干擾**。
- 壓力是指與自己直接或是間接相關的一種**不幸或不如意**的生活事件。
- 壓力隨著時代不斷轉變，令人難以輕易逃開。

壓力有三個不同的歷程表現

壓力源
(stressor)

環境中具有威脅性或傷害性的**刺激**事件。

壓力評估
(stress appraisal)

個體評估內在資源而**無順利**的處理此一壓力源，故而個體得去做一些**適應**性的行為反應來面對它。

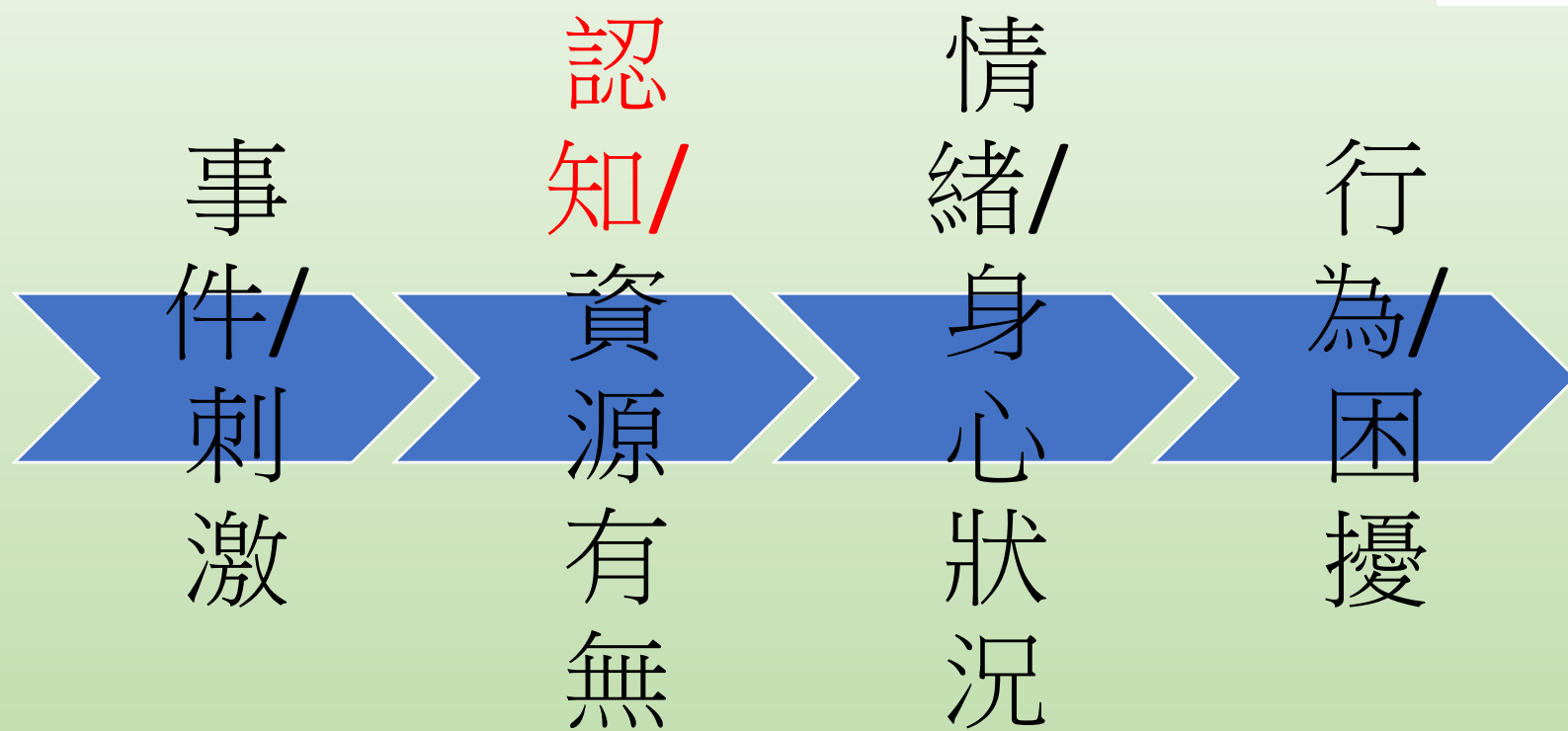
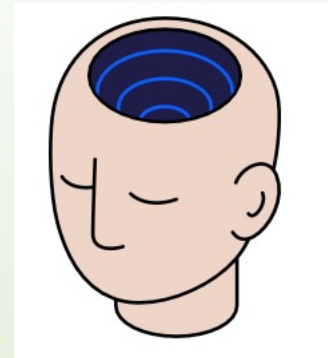
壓力反應
(stress response)

表現在個體**生理、行為、情緒或認知**的四種層面上。

壓力的來源

- 來自各種有形或無形的層面：
- **生理**的：例如身體健康、病痛、傷害、死亡等
- **心理**的：每個人的個性不同，對事情的看法也不同，壓力的產生與心理因素有很大關連
- **社會**的：壓力可以是來自家庭、學校、工作、朋友、人際關係、經濟、時間或空間變動等

壓力認知





壓力源

外部壓力源

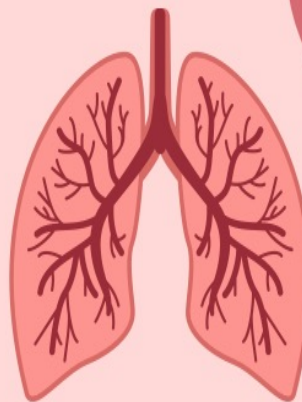
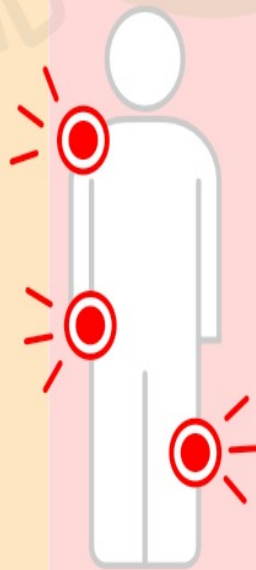
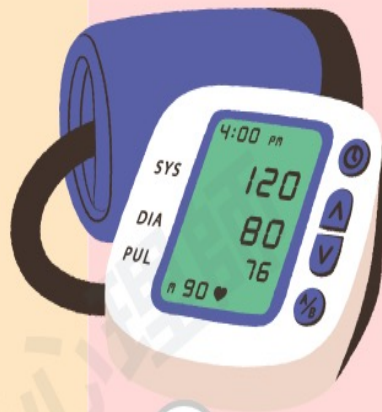
- 工作量大
- 工作績效要求
- 經濟壓力、失業
- 沒有足夠時間休憩
- 失戀、分手、離婚
- 身體疾病
- 親人過世

內部壓力源

- 心理陷阱
- 負面自我印象
- 易感到挫折感
- 完美主義
- 憂鬱性格

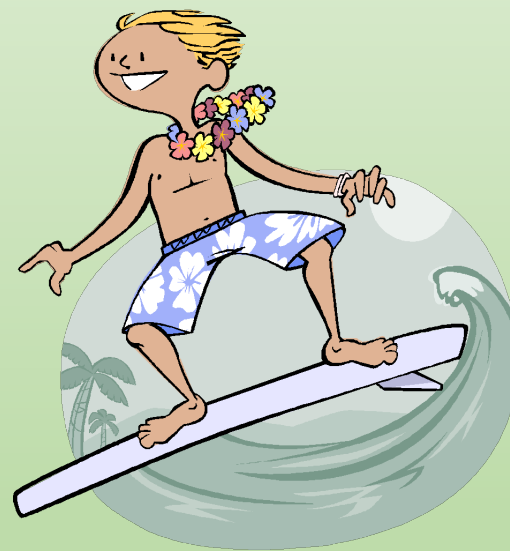
血壓、心跳、呼吸急促、肌肉
緊繃、便秘/拉肚子、假性近視

如何覺察自己的壓力？



壓力自我檢測 (非醫療診斷)

- 請依照自己過去一週內的狀態，勾選符合自己的情形。
- 幾乎沒有---0分
- 有時候-----1分
- 經常-----2分
- 幾乎每天---3分



身體反應

1. 經常頭痛或肩頸僵硬
2. 容易失眠或睡眠品質差
3. 胃口不好或暴飲暴食
4. 心跳加快或胸悶

情緒反應

5. 經常覺得焦躁、煩燥
6. 對小事容易生氣或不耐煩
7. 感到憂鬱、沮喪或無力感
8. 覺得難以專注或常分心

行為反應

9. 經常拖延、無法完成計畫

10. 需要靠喝咖啡、茶或零食提神

11. 經常滑手機或看電視逃避現實

12. 對家人、同事或朋友缺乏耐心

【計分與評估】

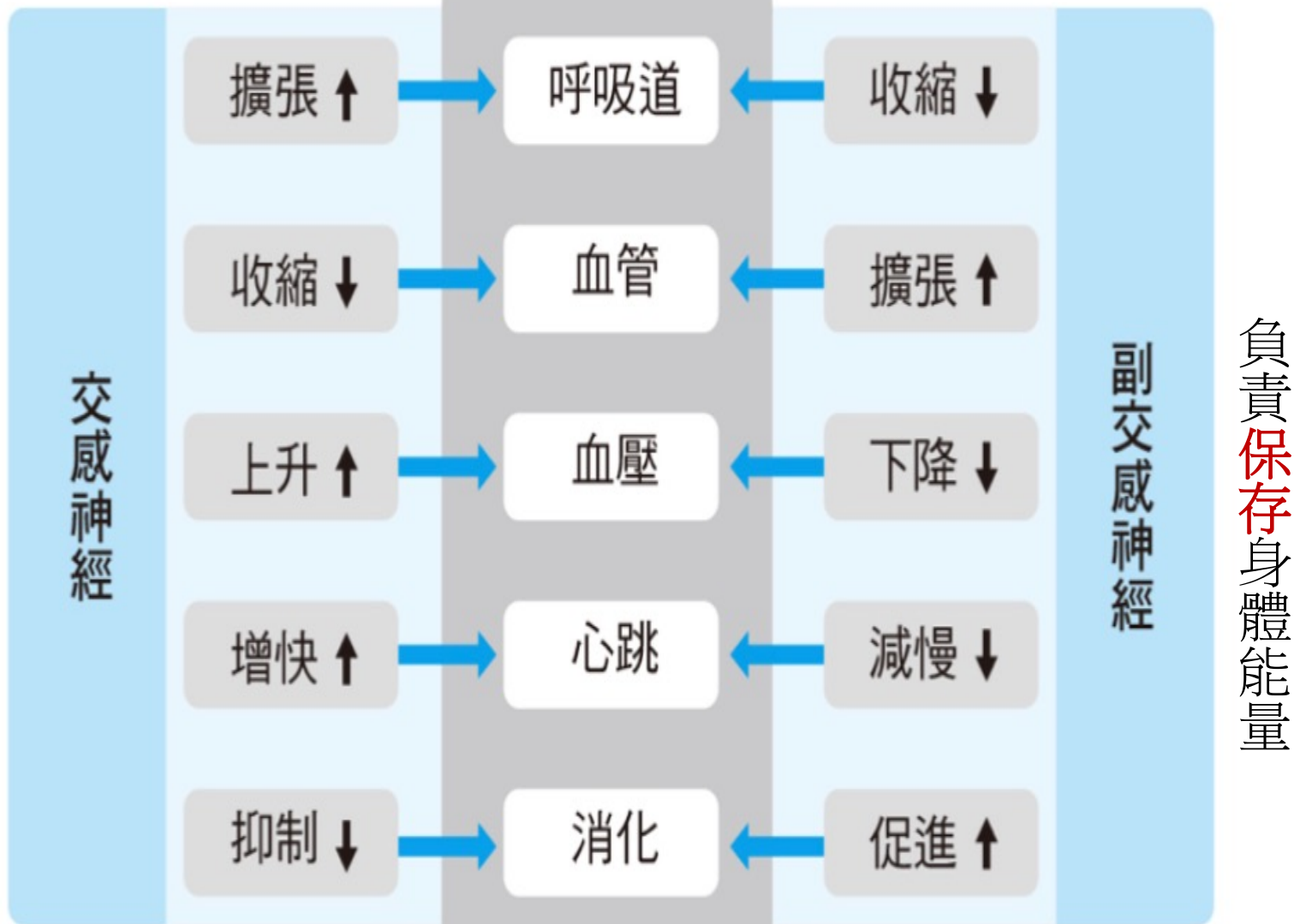
- 0–6 分 → 低壓力：狀態良好，維持健康習慣。
- 7–15 分 → 中度壓力：需要適度休息與放鬆，建議嘗試紓壓方法（如運動、芳療）。
- 16–24 分 → 高壓力：身心已受影響，應積極調適或尋求專業協助。
- 25–36 分 → 過度壓力：建議立即尋求醫療或心理諮詢支持。

壓力的身心反應

- **心理**上：令人有不舒服的感覺，害怕、焦慮、緊張、情緒不穩定、憂鬱等。
- **生理**上：會導致神經系統、免疫系統、呼吸與心血管系統等變化，從而引發各樣的生理疾病。

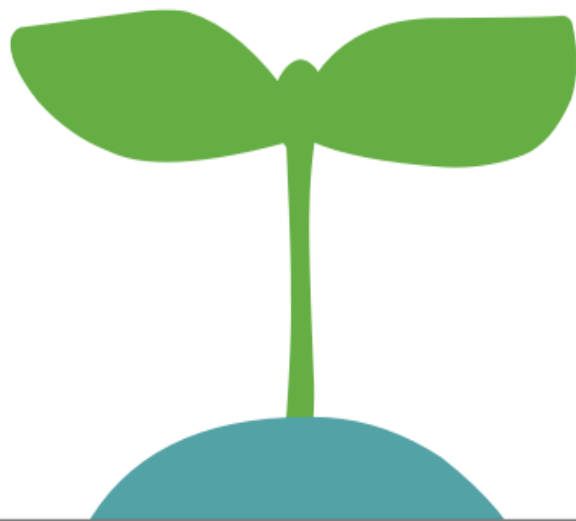


自律神經的組成有「**交感神經**」與「**副交感神經**」，兩者**作用**通常是相反的，會配合身體狀況自動相互調節。



資料來源：《看圖自學解剖生理學》世茂出版

壓力反應使我們**暫時**遠離危險

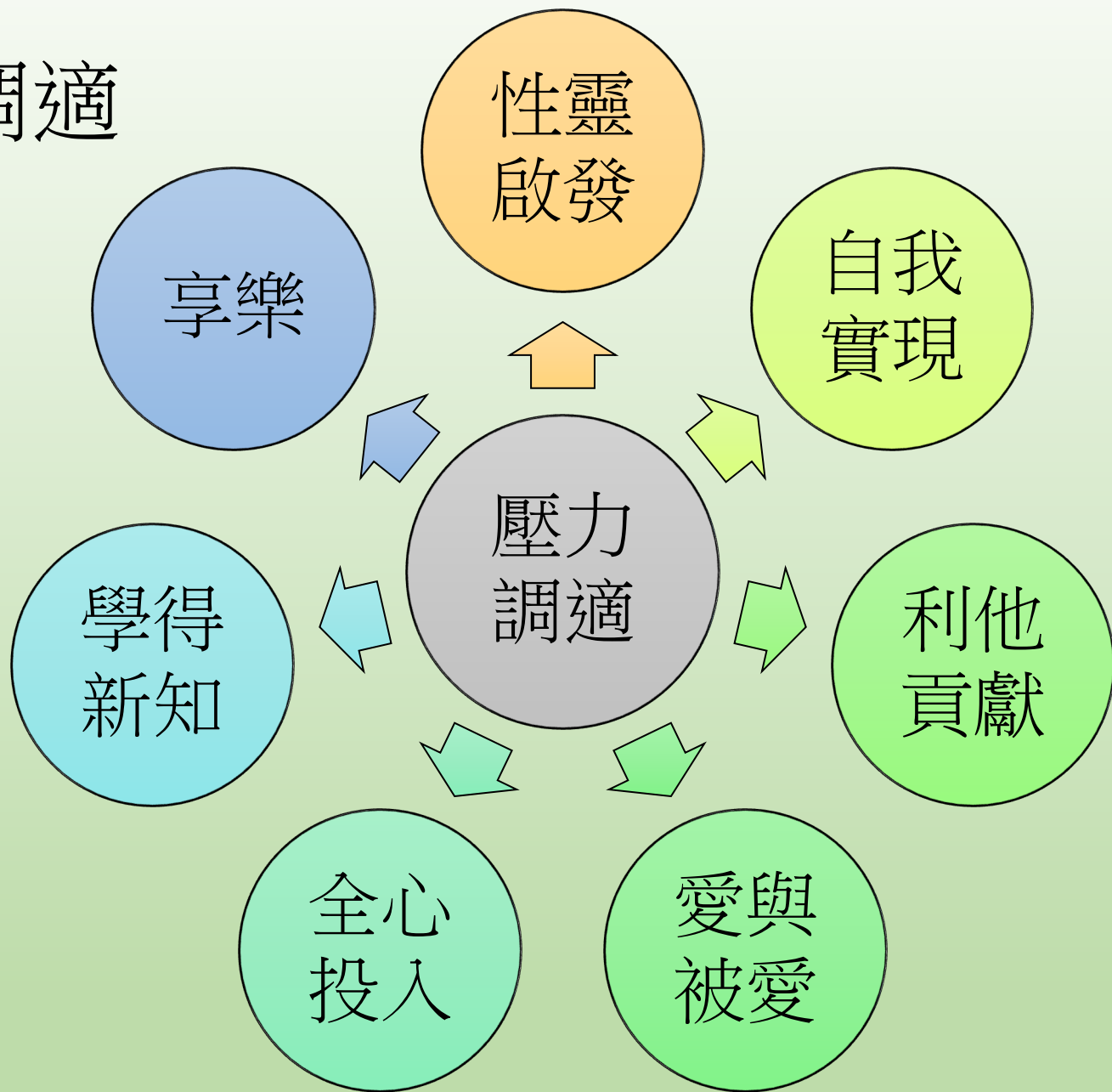



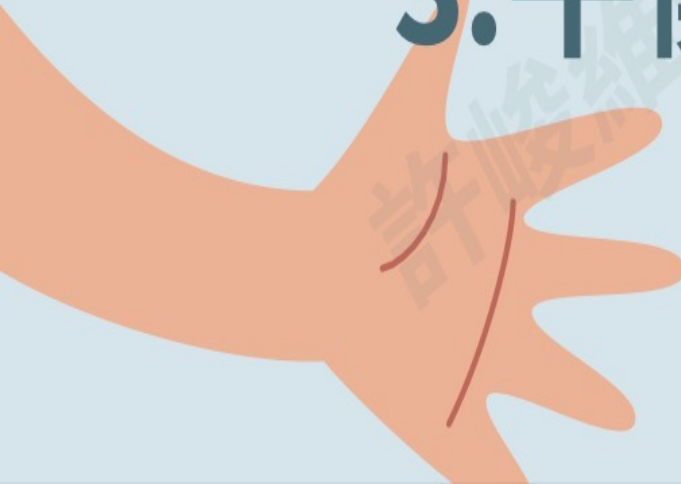

壓力的因應

- 「問題導向的因應方式」(problem-directed coping)：直接去面對問題。
- 「情緒焦點的因應方式」(emotion-focused coping)：減輕伴隨壓力而生的不舒服感為目標。



壓力調適



- 
- 
- 
1. 緊繃→放鬆
 2. 覺察緊繃、放鬆以及放鬆的過程
 3. 平衡自律神經系統

舒緩壓力5字訣

放 離 紓 轉 正

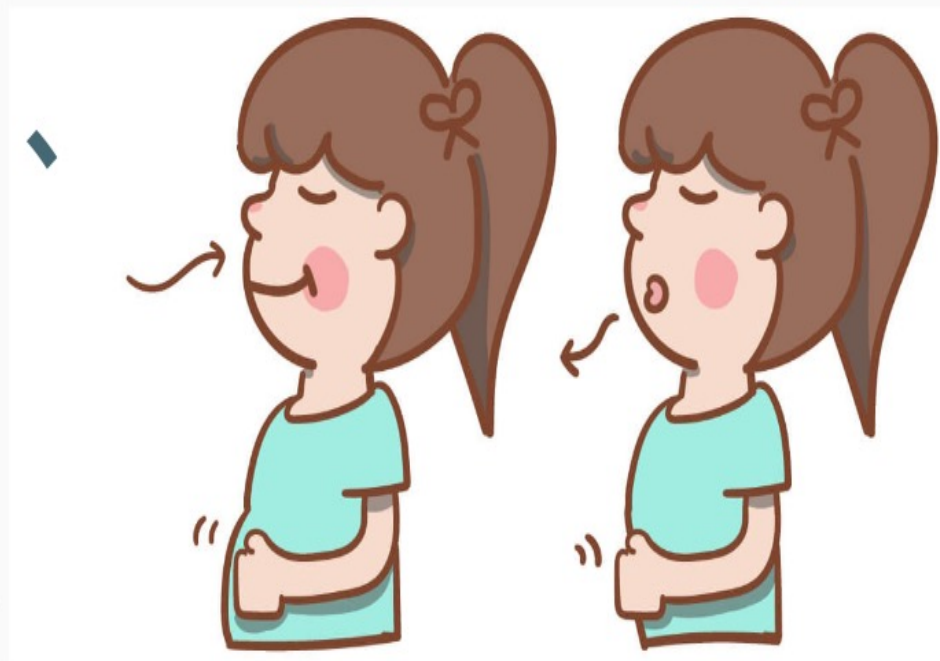
放

放鬆及深呼吸

- 腹式呼吸
- 肌肉放鬆
- 感受當下
- 看綠色植物
- 橘黃燈光
- 聽白噪音
- 泡澡
- 放慢動作
- 冥想
- 眺望遠方

腹式呼吸

- 用鼻子
- 輕柔、緩慢、均勻、不費力
- 吐氣時稍微停頓
- 避免嘆氣、口呼吸
- 運用橫隔膜



離

離開現場

離開環境

轉移注意力

壓力具體化

紓

紓解情緒

- 做愉悅活動
- 幽默
- 找家人/朋友聊聊
- 完成一件中等難度的事情
- 規劃與自己相處的時間

轉

轉換心境

覺醒經驗

換環境

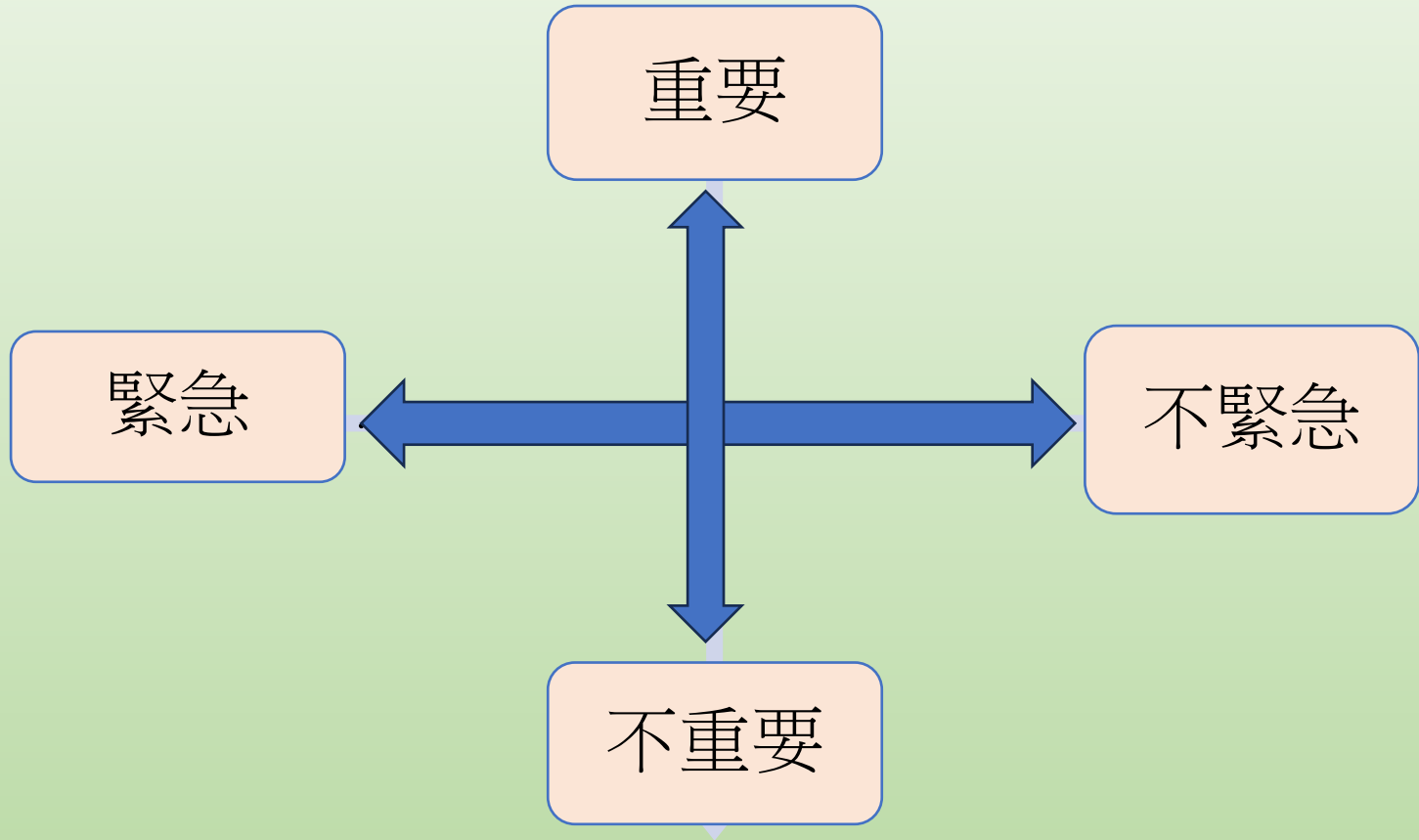


正

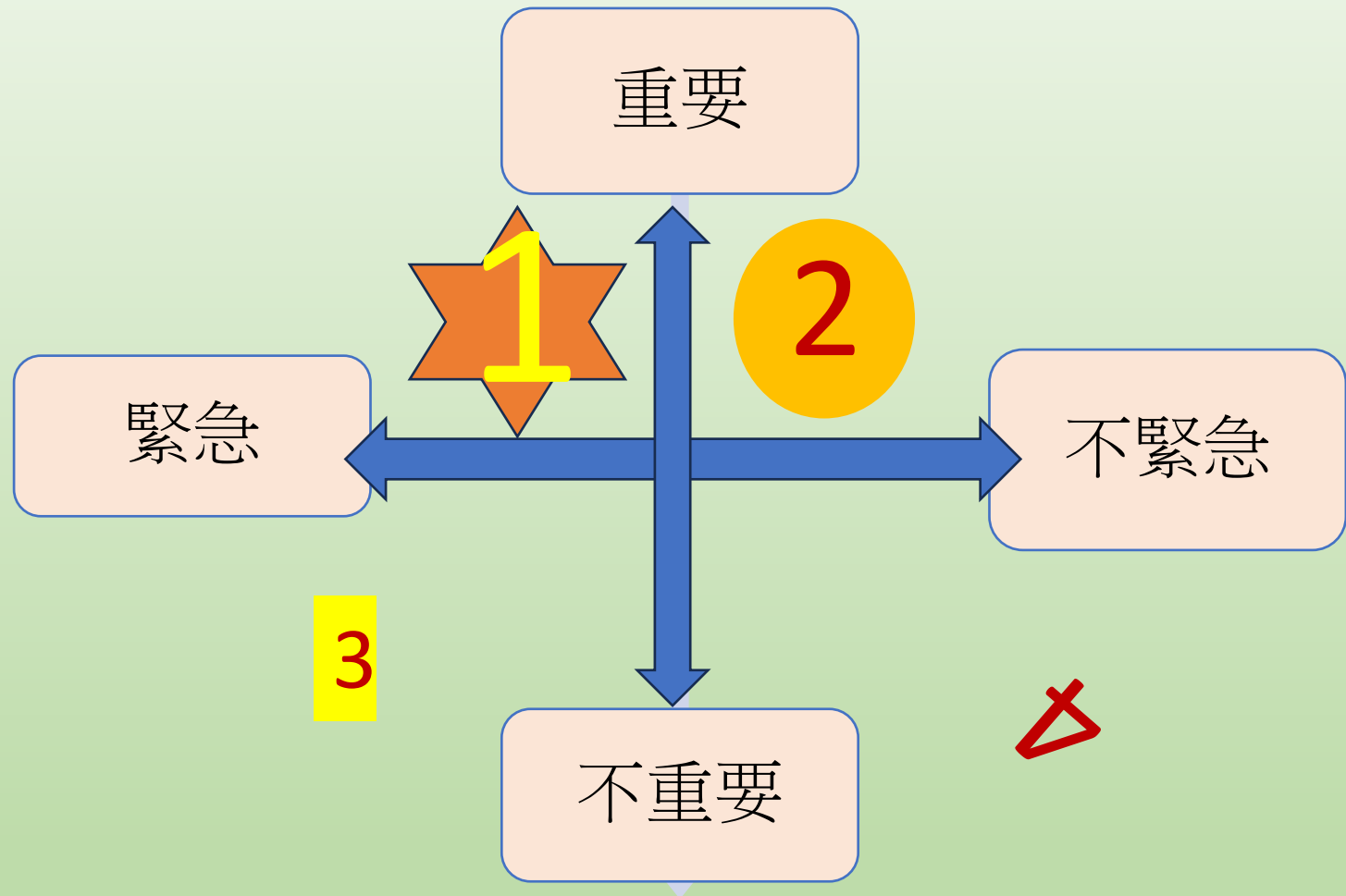
正向思考

- 當初怎會想做這份工作？
- 這份工作有何價值？
- 寫下三件感恩的事情

時間壓力 → 時間管理



時間管理四象限



時間管理的要點

優化資源

- 如何**最大化**利用這些有限的時間來完成最重要的事情。

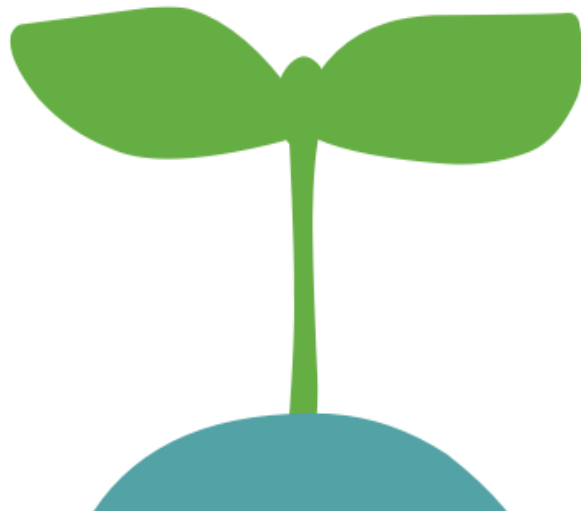
設置目標

- 從設定清晰的目標開始，目標可以是**日常**的、**短期**的或**長期**的。

優先順序

- 確定哪些任務是最重要的，應該先做，而哪些任務可以推遲或不做。這樣的優先順序有助於集中精力在最重要的事情上。

壓力源使我們**改變**和**自我成長**



植物精油的應用

1.精油的由來

2.使用精油的好處

3.體驗嗅吸

4.什麼是好的精油

5.各種精油的作用

6.頭部按摩和手部按摩手法



中草藥，燉煮時是一些中草藥煮成一大鍋藥湯，即便三或五碗水熬成一碗，也是稀釋的。

精油是西方的中草藥。

往往需從數千英磅的植物中蒸餾，才能取得約一英鎊或者更少的精油，濃縮的植物精華。

120朵玫瑰花瓣，只能取得1滴玫瑰精油。



精油是通過物理方式萃取（冷壓法和蒸餾法）出**植物精華**的部分，所以效用很集中。往往是中草藥的**50-70**倍。

精油保留了植物的**活性100%**。例如：一滴薄荷當於**28**杯薄荷茶。5ml的檸檬精油是從**40**粒檸檬皮萃取出來的。

精油常見的化學結構

■ 都是由烯類氧化而來的。

烯 (Terpenes)

酯 (Esters)

醇 (Alcohols)

酮 (Ketones)

醛 (Aldehydes)

酚 (Phenol)

氧化物 (Oxides)





精油的身份證：
活性分子(化學分子)

有些精油甚至有高達**250**種活性分子，有多元的功效。對比化學藥物只有一兩種活性分子，只能治療一種問題。

醇類：(沈香醇、側柏醇.....)百里香、真正薰衣草、芳樟葉精油、茶樹精油。

酮類：(高劑量酮會對兒童造成神經毒性)，永久花、迷迭香、薄荷。

酯類：薰衣草、側柏、羅馬洋甘菊、永久花、冬青

酚類：牛至、百里香、丁香、羅勒

萜烯：羅馬洋甘菊、藍艾菊、冬青、天竺葵

CPTG® 專業純正調理級認證

- 💧 **自然純度** - 100%天然成分，沒有人造化學成分，沒有添加香料或其他填料
- 💧 **安全性高** - 沒有殺蟲劑和其他化學製品殘渣
- 💧 **高效能** - 富含活性的化合物



嗅覺與大腦的連結

- 嗅覺神經與邊緣系統（limbic system）有直接連結。
- 邊緣系統掌管情緒、記憶、壓力反應。
- 因此，當吸入精油香氣時，香氣分子會快速刺激大腦，影響心情與身體反應。

精油分子的作用

- 吸入路徑：

精油分子 → 鼻腔嗅覺受器 → 嗅球
(olfactory bulb) → 邊緣系統 (杏仁核、海馬迴)

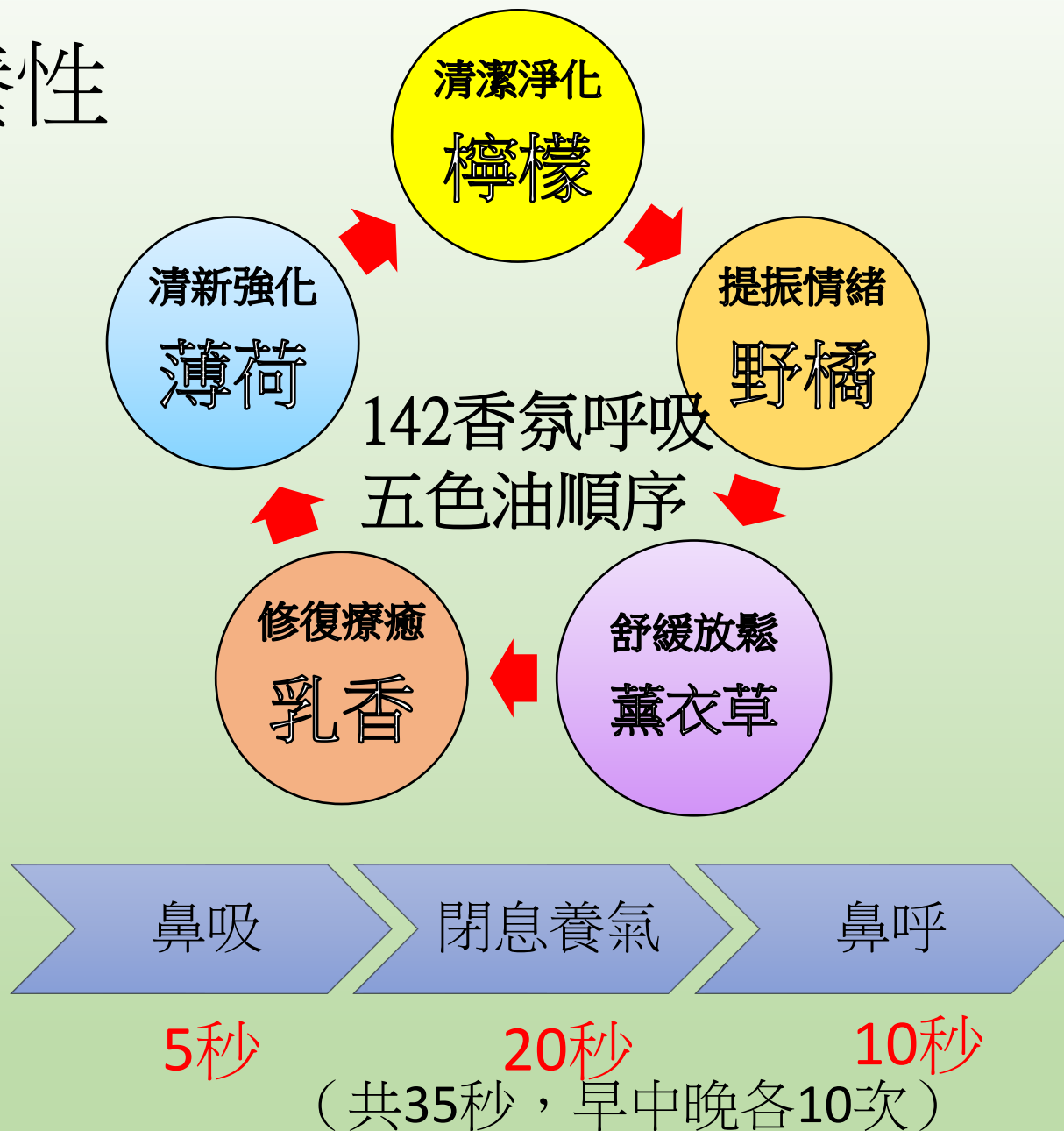
- 傳導結果：

影響神經傳導物質 (如血清素、腦內啡、多巴胺) 分泌，調節自律神經系統 (交感神經/副交感神經)，進而達到放鬆、舒緩、提升專注或提振心情。

舉例

- 薰衣草 → 嗅吸薰衣草可降低皮質醇（壓力荷爾蒙）濃度，刺激副交感神經，讓心跳變慢，幫助放鬆與入睡。
- 野橘/佛手柑 → 嗅吸柑橘類能改善焦慮與憂鬱的情緒狀態。促進血清素分泌，帶來愉快、快樂的感受。
- 薄荷 → 嗅吸薄荷可活化交感神經，提高專注力與清醒度，提升工作效率。
- 尤加利 → 嗅吸尤加利可清理思緒、幫助呼吸順暢，減輕壓迫感。

調息養性





精油應用於身體系統

運動系統：舒緩、檸檬草、迷迭香、冬青

神經系統：香蜂草、乳香、丁香、百里香、廣藿香

消化系統：樂活、生薑、胡荽、佛手柑

內分泌生殖系統：快樂鼠尾草、伊蘭伊蘭、天竺葵

泌尿系統：佛手柑、薰衣草、丁香、牛至、茶樹、乳香

淋巴系統：迷迭香、檸檬草、葡萄柚、生薑、檸檬

呼吸系統：茶樹、順暢、迷迭香、香蜂草、薄荷、尤加利

心血管系統：馬鬱蘭、羅勒、薰衣草、薄荷、香蜂草、乳香

免疫系統：保衛、牛至、檸檬草、香蜂草、百里香、乳香



精油應用於日常生活

紓解各種壓力

視力：乳香、薰衣草、迷迭香、永久花

聽力：乳香、永久花、羅勒

用腦過多：迷迭香、羅勒、薄荷、廣藿香、香蜂草

疏肝：薑黃、天竺葵、雪松

增強信心：羅勒、雪松、百里香

誤食：喝橄欖油

抹過多精油時：用椰子油稀釋

從精油的類別區分

柑橘類

- 提振正能量

花朵類

- 溫柔的懷抱

大樹類

- 穩定的依靠

樹脂類

- 修復和安慰



常見舒壓精油

薰衣草

舒緩
焦慮、
助眠
放鬆

睡前
枕邊
薰香、
手腕
按摩

野橘

帶來
快樂
心情、
提振
精神

擴香
機、
隨身
擴香
小物

佛手柑

安撫
緊張
情緒、
平衡
心境

塗抹
太陽
穴、
居家
薰香

天竺葵

提升
幸福
感、
撫慰
低落

泡澡、
頸肩
按摩

尤加利

提神
醒腦、
清新
呼吸

辦公
桌薰
香、
掌心
嗅吸

常用舒壓精油

壓力大

- 薰衣草
- 佛手柑

心情低落

- 野橘
- 天竺葵

提神專注

- 尤加利
- 薄荷

使用注意事項

1. 精油需稀釋後塗抹（避免直接接觸皮膚）。
2. 避免接觸眼睛、耳道、傷口。
3. 孕婦、嬰幼兒、慢性病患者，使用前請先詢問專業建議。
4. 精油需存放於陰涼處，避免陽光直射。



儀式感，
植物精油
的應用

調香造境：應用各種植物精油，造設不同的**香境**，透過嗅覺神經傳導，影響大腦邊緣系統，來提升快樂的心情。

設計自己的生活**香境**：浴室、客廳、餐桌、口罩.....

塗抹舒壓：透過學習與體驗，**選擇**自己喜愛的精油，讓自己心情保持愉悅。

家庭支持：抹油互動，撫慰身心。

①檸檬精油(Lemon)

- 檸檬皮經過冷壓程序製成，保存本質和治療效力，喉嚨痛、全身淨化劑、抗氧化、排毒、利尿、去痰、呼吸器官感染、除便秘、貧血、活絡免疫、抗傳染疾病、抗酸性體質、去老死細胞、膚色明亮、促膠原蛋白產生、淨化油膩髮膚、澄清思緒、消除氣味和細菌。



②薄荷精油 (Peppermint)

- 薄荷精油可用來安神定氣，也可以幫助消化。頭痛、肌肉痠痛、偏頭痛、感冒鼻塞、流鼻水、呼吸困難、抑發燒、助消化、食物中毒、治嘔吐、腹瀉、便秘、脹氣、膽結石、肝腎失調、增進記憶、憤怒、歇斯底里、恐懼、沮喪



③薰衣草精油(Lavender)

- 薰衣草是最受歡迎的精油，獨特的療效，具鎮靜和舒壓作用。止痛、止血、撞傷、刀傷、燙傷、曬傷、氣喘、降血壓、心悸、過敏、緊張恐慌、歇斯底里、平衡中樞神經、鎮靜舒壓、幫助睡眠、抗憂鬱生氣、淨化空氣、防昆蟲叮咬



④茶樹精油(Melaleuca)

- 茶樹是皮膚科醫生，具有淨化和再生的能力，含有90多種成分。抗黴菌、抗病毒、感冒呼吸不順、助免疫力、唇部疱疹、愛滋病、持續性感染、葡萄球菌感染、傷口化膿、帶狀疱疹、濕疹、過敏、瘡、曬傷、疣、香港腳、足癬、頭皮乾、頭皮屑、清新頭腦、恢復活力、驚嚇



⑤ 牛至精油(Oregano) 使用時加椰子油稀釋

- 醫學之父希伯克拉底用牛至來作淨化劑，抗氧化極高，還含有酚酸和類黃酮素。止痛藥、天然抗生素、提升免疫力、滅菌、皮膚黴菌、風濕病，神經系統、灰指甲、足癬、降低發病率、抑流感病毒、泌尿道感染、腳或腳趾的真菌、狼瘡、酵母菌感染、假絲酵母感染、防輻射



⑥ 乳香精油 (Frankincense)

- 最古老的珍貴香料。難治病痛、坐骨神經痛、清肺利呼吸(氣喘)、慢性支氣管炎、尿道炎、膀胱炎、腎臟炎、調和子宮、皮膚新生、撫平皺紋、帕金森症、鬆弛、平穩情緒、平衡甲狀腺、抗腫瘤、抗癌、憂慮、沮喪、改善皮膚、增強細胞活性、補身、回春缺乏自信心



⑦ 樂活消化系統複方精油(Digest Zen™)

- 樂活消化複方精油塗抹在不適的部位，能幫助減輕消化系統的不順。胃痛、經痛、肝腸問題、臟器養護、暈車嘔吐、高血壓、心臟病、酵母菌感染、抽筋、脹氣、便秘、孕吐、腹瀉、心口悶熱、食物中毒。含生薑、薄荷、龍蒿、茴香、葛縷子、胡荽和大茴香



⑧ 舒緩複方精油 (Deep Blue)

- 身體的疼痛，Deep Blue™ 鎮定複方精油是最佳解決之道，關節痛、肌肉痛、脊椎痛、經痛、背酸痛、神經痛、撞傷、瘀青、骨膜發炎、關節炎、肩頸緊繃、胳膊與腿麻痺、鎮定、五十肩、運動後、經前症候群。含冬青、樟樹、薄荷、藍艾菊、洋甘菊、蠟菊、桂花(不可食)。



⑨ 保衛複方精油(On Guard™)

- 保衛複方精油是獨家調配，能增進免疫功能的精油。可用噴霧的方式淨化空氣、消毒、喉嚨痛與發炎、治療流感、抗HINI、殺菌、反病毒、淨化空氣、殺死病原體、高血壓、循環代謝差、紅斑性狼瘡。含野橘、丁香、肉桂、尤加利樹、迷迭香



⑩ 順暢呼吸複方精油 (Breathe)

- 能保持呼吸順暢、淨化並安定呼吸道。只要塗抹在胸口、脊背或腳底即可，能鎮定神經。可用噴霧器噴灑在屋內、改善呼吸。喉嚨痛、咳嗽、濃痰、氣喘病、支氣管炎、流鼻血、流行性感冒、肺結核、鼻竇炎。含月桂葉、薄荷、尤加利樹、茶樹、檸檬和羅文莎葉。(不可食)



建議使用~純天然植物油~做為基底油

- 1、能直接溶解精油
- 2、保持原有精細的化學結構
- 3、可以減緩揮發速度
- 4、讓皮膚更容易吸收

市面上有各式各樣的基底油像：椰子油、甜杏仁油、酪梨油、椰子油、荷荷芭油、葡萄籽油.....等。

因大部分含有**長鏈脂肪酸**會隨著時間**氧化**
因此有些會透過**分餾技術萃取**以延長保存期限



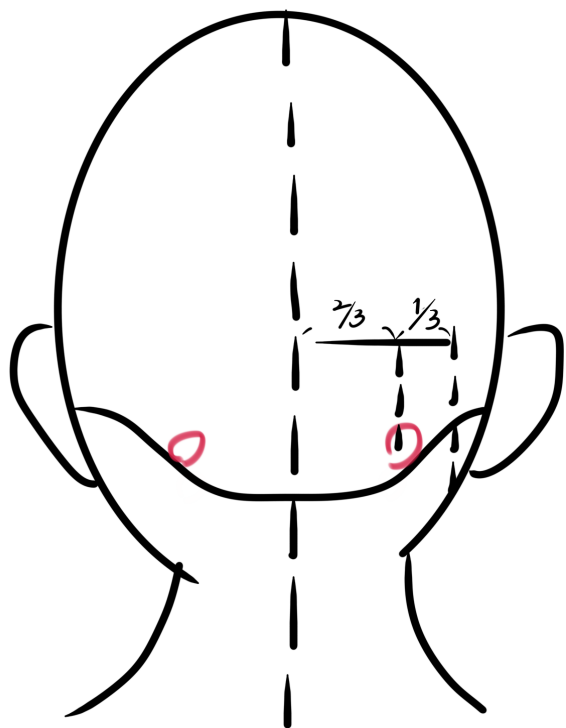
簡易頭部按摩手法

一、選用精油：分餾椰子油、舒壓類精油、薄荷精油

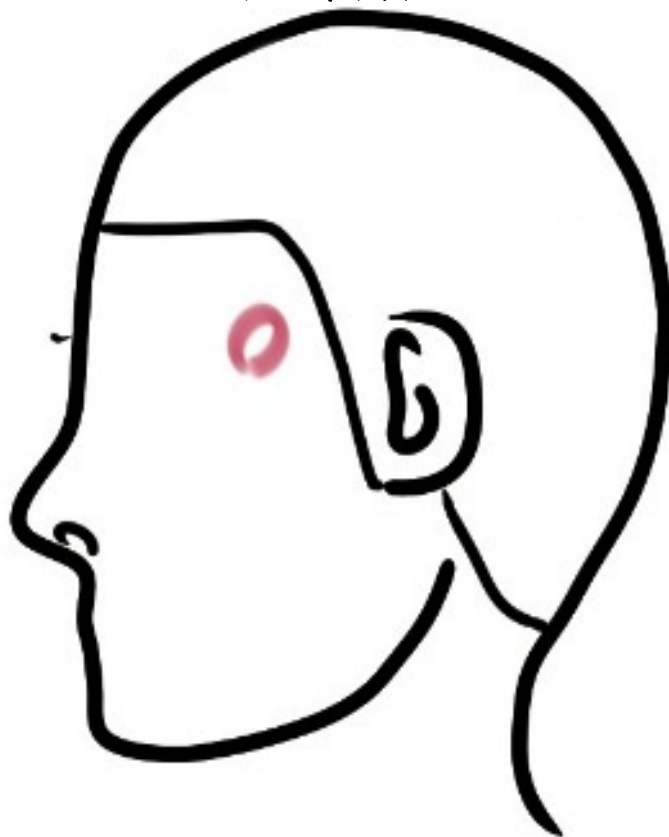
二、手法：

1. 精油滴在手心，
2. 五指沾油，十指互沾，
3. 大拇指在風池穴，小指在太陽穴，輕輕揉壓，
4. 十指緊貼頭皮，往上爬，
5. 輕壓百會穴。

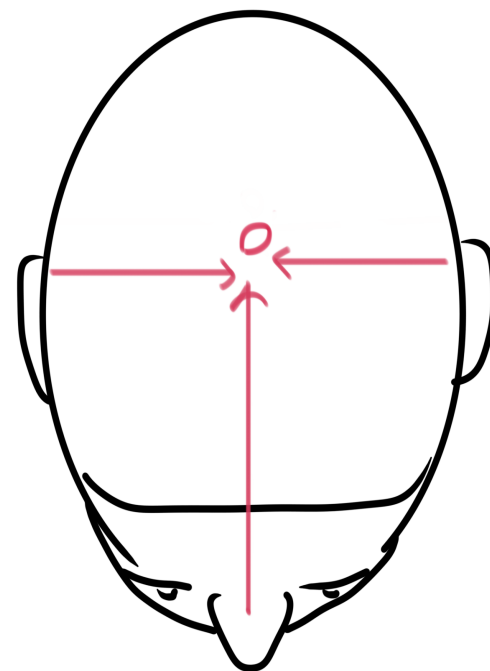
風池穴



太陽穴



百會穴



不同年齡用油稀釋比例，逐步增加

0-12月	1-5歲	6-12歲	12-17歲
1:200	1:50	1:20	1:10
1:100	1:33	1:10	1:4
1:50	1:25	1:4	1:2
	1:20		

CPTG檢驗現代精油使用劑量表

	成人		兒童	
	理想劑量/次	24小時上限	理想劑量/次	24小時上限
薰香	~	~	~	~
內用 歐美用法	2-4滴	12-24滴	1-2滴	3-12滴
口服 歐美用法	1-3滴	4-18滴	不建議滴舌下	
塗抹	3-6滴	12-36滴	1-2滴	3-12滴



ywchen0726@yahoo.com.tw

許陳玉玟 Line : 0932538838

歡喜分享，感恩聆聽

