



## 芳香療法與生活應用工作坊

南區

### 報名簡章

帶領老師：吳冠妤老師（現齡59歲，病齡10年）



我在 97 年乳癌確診時，因為朋友送的一塊手工皂，舒緩了當時因化療所引起的皮膚乾癢，於是我報名參加了手工皂的學習和製作，希望手工皂能讓我遠離外在環境荷爾蒙對身體的影響。

101 年初，我再次罹癌(多發性骨髓瘤)，我開始質疑除了體質關係外，是否也因為周遭環境有太多的汙染，例如：飲食、日用品、甚至於每天需要使用的保養品.....等等，因此我報名參加了精油保養品 DIY 的課程，希望能藉由使用自製保養品來減少塑化劑、防腐劑、定香劑等外來化學產品對身體造成的負擔與危害，自製保養品除了可以了解到產品的原料，也發現所添加的精油，緩和了我當時因疾病引起的骨頭痠痛而導致的失眠，還能使心情放鬆、消除沮喪。

為了能更進一步地了解芳香療法的相關知識，我考取了美國國家整體芳療師協會的認證，希望能將所學幫助更多病友姐妹，也希望自身的抗癌經歷能鼓勵更多的病友。

病友姐妹在面臨癌症時，容易產生恐懼及許多負面思想，在面對生命低潮時更需要家人及親友的支持與鼓勵，病友團體更是扮演著重要的角色。期待透過課程，讓姐妹們學習到分工合作、互相幫忙，進而在生活中相互扶持。同時也藉由自己手作完成產品，增加自信心與成就感，並將所學芳療知識運用在生活上，手作保養品及居家生活用品，不但成分天然好用，對身體無負擔，同時也能為大地盡一份環保心力。

芳香療法與生活應用工作坊將帶領姊妹們進入芳療的世界，利用植物油、精油、天然材料，手作各種無毒又好用、專屬自己的精油保養品與居家生活用品。

一起讓手作走入生活中，使身心常保健康美麗！





# 芳香療法與生活應用工作坊

## 報名簡章

南區

- ◎主辦單位：TBCA 社團法人 中華民國乳癌病友協會、  
Taiwan Breast Cancer Alliance 高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
Kaohsiung Medical University Chung-Chi Memorial Hospital
- ◎招收人數：12至15人
- ◎課程期間：107年9月4日-9月25日
- ◎上課時間：每週二，10:00~12:00，共4堂課
- ◎課程連絡人：TBCA 專員 許懿佳 (02) 2368-8068#205
- ◎上課地點：高雄醫學大學附設中和紀念醫院 自由大樓12樓 第三討論室  
(高雄市三民區自由一路100號)
- ◎上課費用：學費全免，請報名者務必珍惜，全程參加。
- ◎材料費用：一堂課200元(1項作品)，共計800元，將於第1堂課收取。
- ◎課程表：

序號	上課日期	單元名稱	教學大綱	作品範例
1	9/4	認識芳香療法	1. 芳香療法歷史 2. 濃度與計算 3. 純露居家使用 4. 茶樹精油介紹 5. <b>DIY 指甲緣保養油、關節保養油</b>	
2	9/11	精油概論	1. 精油於人體的吸收、代謝途徑 2. 精油品質辨識 3. 精油的萃取、保存方法 4. 薰衣草精油介紹 5. <b>DIY 薰衣草美白乳液</b>	
3	9/18	植物油概論	1. 植物油萃取步驟 2. 植物油介紹 3. 薄荷精油介紹 4. <b>DIY 左手香萬用膏</b>	
4	9/25	精油安全守則	1. 精油使用安全守則 2. 檸檬精油介紹 3. <b>DIY 潔淨面膜</b>	

※備註：作品照片僅供參考，課程內容將依實際教學情形做調整