

2024

香 氣 報 告 會

舒緩壓力與順暢呼吸

報告人：孫苡馨

目錄

1

個案症狀

2

問題分析

3

第一次配方

2 0 2 4 / 1 1 / 2 5

4

第一次追蹤

2 0 2 4 / 1 2 / 0 3

5

追蹤問題分析

6

第二次配方

2 0 2 4 / 1 2 / 0 3

7

第二次追蹤

2 0 2 4 / 1 2 / 2 0

8

小結





1

個案症狀

個案年齡	27歲
性別	女
主要問題	長期面對工作壓力，導致胸悶、喘不過氣，且有時會出現頭暈、想吐等症狀。
目前治療方式	持續進行中醫治療，改善胸悶、喘不過氣等症狀。
芳療輔助目的	希望透過芳香療法輔助中醫治療，進一步減緩壓力，改善胸悶和喘不過氣的情況。



2

問題分析

- 她的情緒不穩和焦慮狀況直接影響她的心臟和呼吸系統，導致她在日常生活中經常經歷胸部緊繃、呼吸不順暢和心悸的困擾。這些症狀往往使她的生活質量下降，且對工作和生活的負擔愈加沉重。

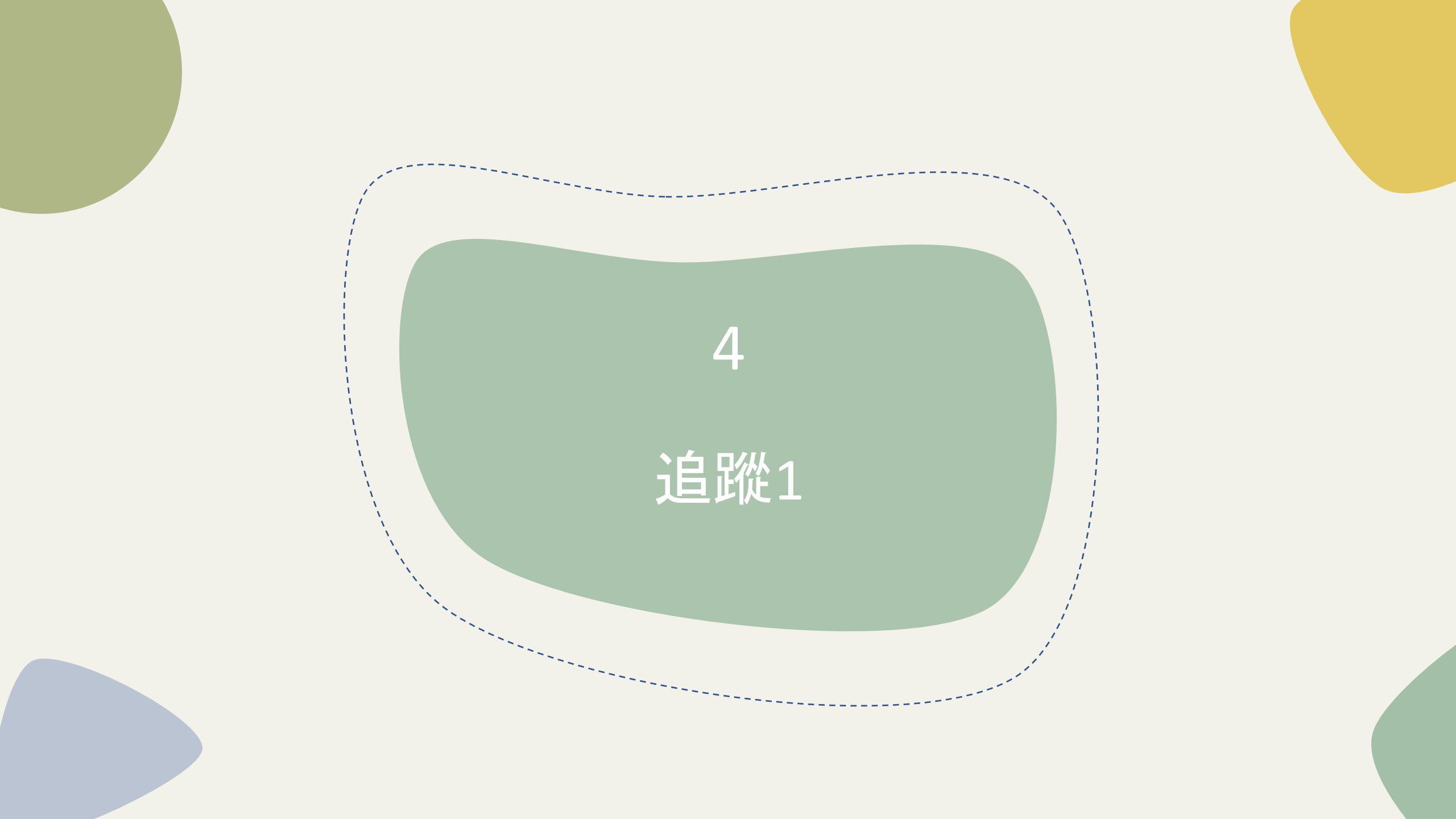


3

第一次精油配方

(第一次：2024/11/25)

薰衣草精油	4滴	具有強大的放鬆作用，能有效幫助舒緩壓力，減少焦慮，並放鬆心臟和呼吸系統，對於減少胸悶感和心悸有很好的效果。
橙花精油	2滴	為了進一步放鬆情緒，舒緩壓力，並且具有安神鎮定的效果，能幫助心情平穩。
依蘭精油	2滴	具有調節情緒和放鬆心靈的作用，特別是能有效緩解由焦慮或情緒困擾引起的生理症狀，如胸悶、心悸等。
大西洋雪松	2滴	定情緒和安撫心靈的作用，有助於增強整體的放鬆感，並促進深層的呼吸。
快樂鼠尾草	2滴	對於情緒的平衡也非常有效，特別是對壓力和焦慮情緒的舒緩非常有幫助。
甜杏仁油	30ml	
濃度2%		
使用方法： 1.局部按摩：可以將這個配方稀釋後用來進行胸部、肩膀、背部等部位的輕柔按摩，有助於放鬆身體，緩解肌肉緊繃和情緒上的壓力。這樣也能促進血液循環，改善呼吸不順的情況。 2.香薰：使用香薰燈或者香薰機擴散精油，讓這些精油的香氣在室內瀰漫，幫助放鬆心情，平穩情緒，尤其是在工作繁忙或感到壓力時，這樣的香氛能幫助緩解焦慮。 3.熱敷療法：可以在熱水袋中滴入幾滴這個配方的精油，放在胸部、背部進行熱敷，有助於緩解胸悶和放鬆呼吸系統。		



4

追蹤1

追蹤：2024/12/3

- 個案表示胸悶和喘不過氣有部分緩解，但最近天氣逐漸變冷，所以經常會冷，且呼吸到冷空氣時，會覺得很不舒服並咳嗽，似乎呼吸就會變急促。想詢問是否能改善這個配方



5

追蹤問題分析

芳療師根據上述狀況分析：

- 天氣變冷確實可能會加重呼吸不適，尤其是對於本來就有胸悶或呼吸困難的人來說，冷空氣容易刺激呼吸道，可能會引發咳嗽或加劇呼吸急促的感覺。。



6

第二次精油配方

(第二次：2024/12/10)

薰衣草精油	4滴	具有強大的放鬆作用，能有效幫助舒緩壓力，減少焦慮，並放鬆心臟和呼吸系統，對於減少胸悶感和心悸有很好的效果。
橙花精油	2滴	為了進一步放鬆情緒，舒緩壓力，並且具有安神鎮定的效果，能幫助心情平穩。
尤加利精油	2滴	促進呼吸順暢，舒緩呼吸道。
大西洋雪松	2滴	定情緒和安撫心靈的作用，有助於增強整體的放鬆感，並促進深層的呼吸。
薄荷精油	2滴	減少咳嗽，幫助呼吸通暢。
甜杏仁油	30ml	
濃度2%		
使用方法：		
1. 局部按摩：這個新配方可以繼續用於胸部、肩膀、脖部等部位的按摩，特別是在寒冷的日子，可以促進血液循環，幫助舒緩氣喘。		
2. 香薰：使用香薰機擴散這個配方，尤其是在室內，能夠幫助你感受到溫暖舒適的氛圍，同時改善呼吸。		
3. 熱敷療法：滴幾滴2精油到熱水袋或熱敷袋中，對胸部或背部進行熱敷，這樣能夠舒緩呼吸系統並保暖。		



7

追蹤2

追蹤：2024/12/20

- 個案表示此次精油很適合冬天使用，使用時覺得香氣很好聞，心情變好的同時呼吸也似乎變得順暢不少。



8

結論

- 在這次芳療調整後，個案的呼吸不適和胸悶狀況有顯著改善。經過調整的精油配方，加入了尤加利和薄荷精油，有效促進了呼吸順暢，舒緩了因寒冷空氣引起的呼吸急促和咳嗽問題。薰衣草和橙花精油繼續發揮其放鬆和鎮靜作用，有助於舒緩情緒，減少焦慮，並維持心情平穩。大西洋雪松精油則幫助深層呼吸，進一步穩定情緒和身體狀況。個案反映精油的香氣讓她感到愉悅，同時在冬季寒冷的環境下，呼吸也變得更加順暢，情緒有所放鬆，整體狀況有了良好的改善。這表明，芳療與中醫的結合，對於處理壓力和呼吸系統的問題起到了積極的輔助作用。



報告完畢，謝謝觀看

報告人：孫苡馨