



香氣發表會

蘇韻玲

我的三個關鍵字

01

科技業

商務總監

02

三寶媽

幼兒、國小、國中

03

專欄作家

親子理財

接觸芳療的原因？





個案基本資料

年齡：10歲、小四生

個案故事

為參加校際英文演講比賽而不安。因比賽過程會在校內直播，因此，雖然已經經過多次練習，但仍擔心自己會表現不好而被同學取笑。

比賽前一天因焦慮而睡不著覺，甚至一度想放棄比賽。



用抓周 給予情緒支持

抓周解析

第一張
乳香



你是個很有原則的人，心裡會有一個標準定義，覺得比賽的流程及結果應該要有一定的程序標準，或是一定要能達到你期望的結果。事實上你的努力加上本身的能力是能做到的。

第二張
檸檬



但現在因為緊張的情緒，受限了自己對於比賽結果的想像，只想到了不好的那一面或結果。這時應該讓自己轉換心情，把對未來的想像轉成是好的結果。

第三張
苦橙葉

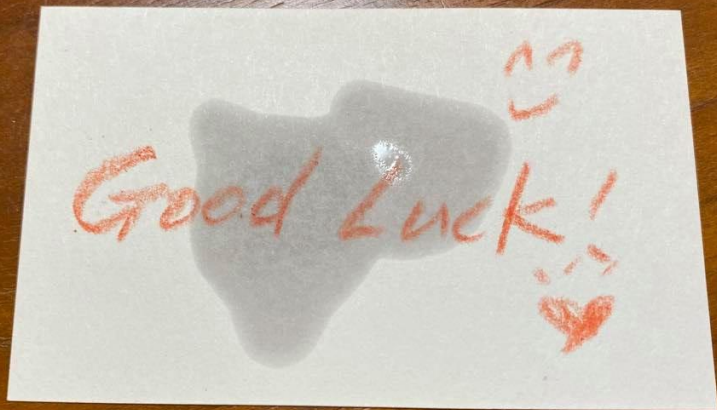


發揮像葉片一樣聰明、擅長思考分析的特性，解析自己目前的狀態，就會發現是能應付比賽的。別因為一時的擔心而喪失行動力放棄比賽，而讓自己先前的努力浪費了。

使用抓周精油 做幸運卡

將抓週精油滴在卡片上面做為幸運卡，給予心理上的支持。

個案說：「比賽時心跳的很快，感覺心臟快跳出來了。然後我就把幸運卡拿出來一直聞它的味道，就覺得心情比較放鬆一點不緊張」



精油解析

乳香 - 單萜烯類

乳香有助於降低焦慮，緩解因壓力引起的負面情緒，並且讓心情保持冷靜。

檸檬 - 單萜烯類

檸檬清新的香氣，可以幫助思緒更清晰，並且積極主動，能夠正面思考。

苦橙葉 - 酯類

對於情緒有鎮定的效果，能減輕焦慮及煩躁的情緒、釋放壓力。

知人者智
自知者明
勝人者力
自勝者強



Haster Su

The image features two vertical branches of eucalyptus leaves on the left and right sides, framing the central text. The leaves are a muted green color with a slightly textured appearance. The text "Thank you!" is centered in a black, elegant serif font. The background is a plain, light cream color.

Thank you!