

禾場高階芳療師71期 案例分享

學員：陳映如

授課教師：Amanda

Bella

Ringo

Tina

日期：2021年2月20日

關於我

新生醫專護理科專任講師



國立臺北護理健康大學博士班進修中



陳映如—在國立臺北護理健康大學。



2020年6月22日 19:48 • 台北市 • 2人

少子化浪潮襲捲各校
招生嚴峻挑戰下
感恩學校栽培
給予進修機會
重拾書本的感覺
雖感壓力但真的很美好 😊



👍 陳祈名和其他356人

148則留言



讚



留言

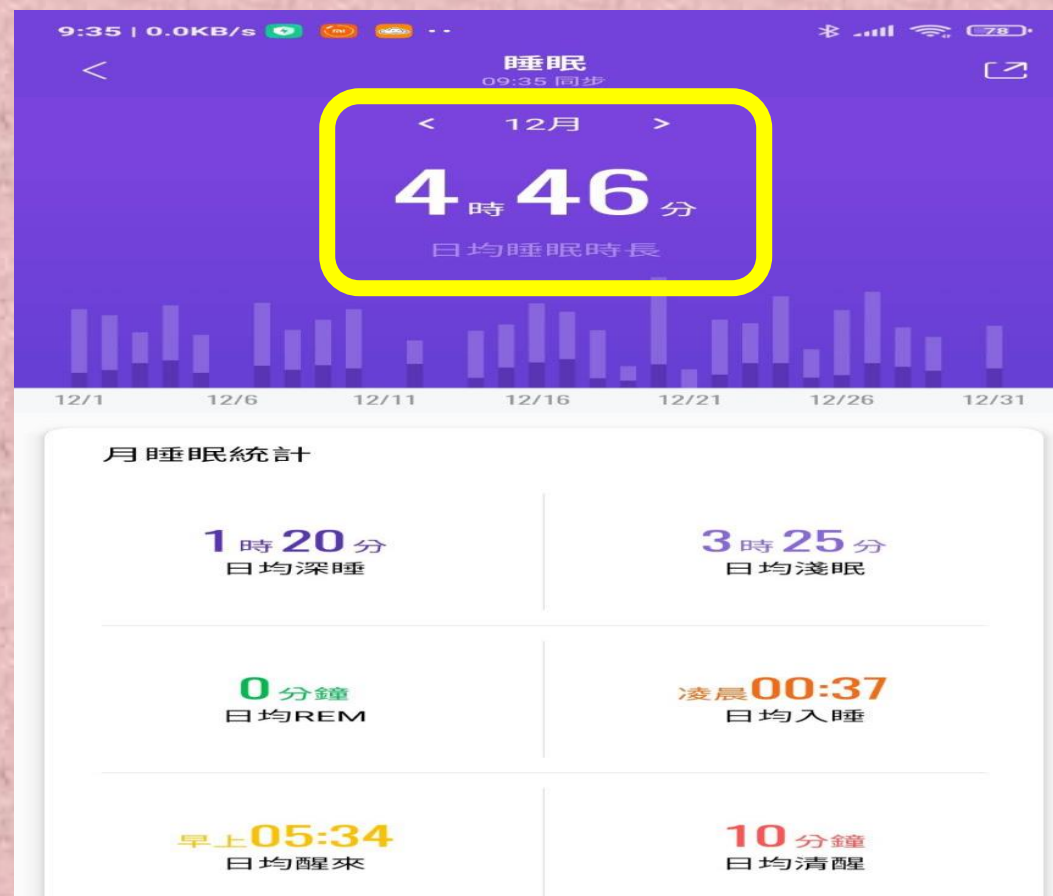


分享

我的個案

醫療同事-王00

工作壓力大 睡眠品質差



初次諮詢

ACC



個性、現況

乳香-樹脂-原則

- =客觀有原則、仁慈有包容力
- =溫和不批判、著重精神、智慧的提升
- =可能有被信任的人背叛的經驗
- =想法很多，也知道要去做，但沒有行動力

反覆遇到的困境

永久花-花朵-自信

- =罪惡感
- =往內委屈自己
- =乞求關注
- =迷戀權勢
- =善妒眼紅

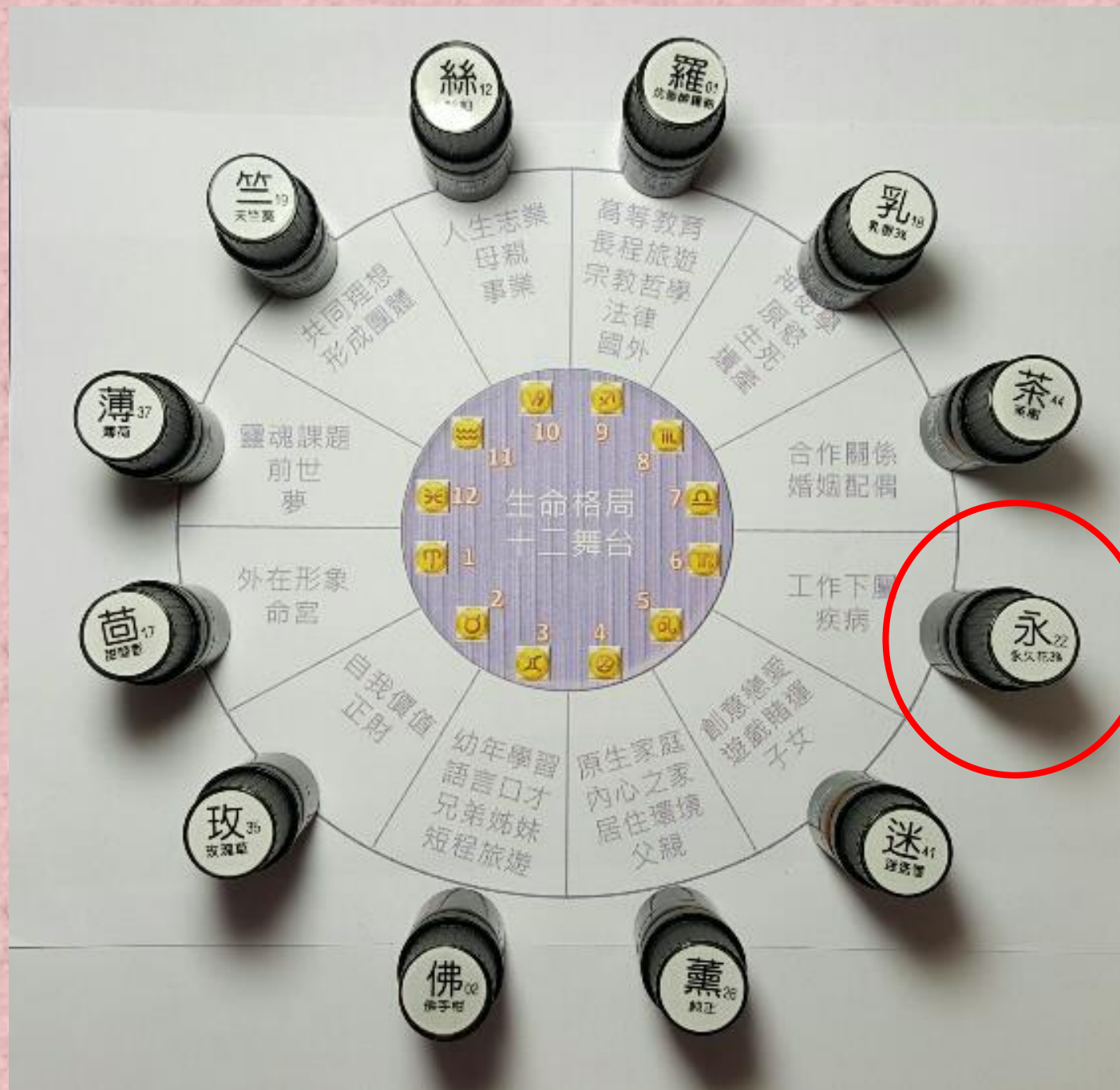
根本原因、正向提醒

黑胡椒-香料-熱情

- =風情萬種
- =有行動力
- =願意付出
- =不要一意孤行
- =認定的方法不一定都適用
- =需轉換方式處理以解困境

初次諮詢-續

十二星座宮位抓周



調油配方

- 基底油20ml，濃度3%
- 甜杏仁油(Sweet Almond oil)
- 拉丁學名
- *Prunus amygdalus var. dulcis*
- 植物科屬：薔薇科李屬
- 萃取部位：核仁
- 萃取方式：冷壓

• 選用理由

質輕、柔美並滋養的植物油，整體呈現淡黃色，由於油酸比例高，使得甜杏仁油觸感及延展性極佳，適合拿來進行按摩，軟化膚質，滋養乾燥肌膚，能使皮膚細嫩光滑，清除臉上斑點或面皰，因個案表示入冬氣溫下降以來，略感皮膚乾燥，但又不喜黏膩厚重感，且為方便上油按摩，故選用此基底油。

調油配方

- 精油1-3ggt
- 黑雲杉Black Spruce
- 拉丁學名：Picea mariana
- 植物科屬：松柯雲杉屬
- 萃取部位：針葉
- 萃取方式：蒸餾
- 化學代表成分：單萜烯(α -松油萜、樟烯)、酯類(乙酸龍腦酯)

- 選用理由
- 黑雲杉精油帶有果醋般的香甜，與土壤的潮濕氣味，適合與柑橘類香氣調和，作為空間除臭用油，期能夠激勵腎上腺，補強腎氣並緩解風濕性關節炎造成的疼痛，調節腦下腺至腎上腺，平衡過勞引起的神經系統紊亂與面皰問題。黑雲杉植物生長特性特別適合大器晚成的人，或是在漫長成長過程中，感到自卑、無法展現自我的人。其同時也是適應環境變化能力極佳的松科用油，若是遇見生活或工作挫折，黑雲杉是一劑增強耐受力，使人擁有在夾縫中求生存的強心針。
- 個案工作壓力高，長此以往處於過勞狀態，常感嘆出身卑微，工作拓展受限，對自己自信不高，經常多思難眠，故選用此精油。

調油配方

- 精油2-2ggt
- 三級依蘭(Ylang Ylang)
- 拉丁學名：Cananga odorata
- 植物科屬：番荔枝科香水樹屬
- 萃取部位：花朵
- 萃取方式：蒸餾
- 化學代表成分：
倍半萜烯(大根老鸛草烯、
金合歡烯)、單萜醇、
苯基酯(乙酸卞酯、苯甲酸卞酯)

- 依蘭採用分階段蒸餾技術萃取，第一道精油產物被稱為「超特級依蘭」氣味最甜美，再來是「特級依蘭」，這二者主要成分為單萜醇與酯類，接下來是一級、二級、三級依蘭，越後段的萃取物含有較多的倍半萜類成分，依蘭精油有多種特別的芳香分子，例如乙酸卞酯、苯甲酸卞酯，具強大的抗痙攣與止痛效果；倍半萜烯中的大根老鸛草烯，可以促進及調節腦部多種神經傳導物質(包括腦內啡與血清素)，具有強大安撫力，適宜用在消除焦慮、撫慰疲累身軀，打開自我感官覺受，療癒整體身心。依蘭是少數兼具精神與物質層面的精油，適合現代人使用。
- 此個案選擇三級依蘭是取其大根老鸛草烯調節腦內啡與血清素之用，緩解個案因多思而來的焦慮失眠，以達放鬆安撫之效。

調油配方

- 精油3-3ggt
- 3%義大利永久花
- Immortelle / Everlasting
- 拉丁學名：Helichrysum italicum
- 植物科屬：菊科蠟菊屬
- 萃取部位：花
- 萃取方式：蒸餾
- 化學代表成分：倍半萜酮與雙酮(義大利酮)、酯類(乙酸橙花酯)

- 義大利永久花主成分是倍半萜酮與雙酮，具有單萜酮的所有優點，又不具高度神經毒性，對於傷口有快速極顯著的療效，最大療效是化瘀，能有效化解血塊，激勵淋巴流動，消除組織腫脹，促進細胞再生，無論是看得見或看不見的淤，生理層面或心理層面的淤積，甚至是能量方面的堵塞，均能化解。永久花亦能協助人與心底的慈悲感連結，對於告別已知的傷痛，永久花能扮演恆定支持的力量，故能產生舒緩情緒及發揮抗憂鬱的最大功效。選用這隻精油是因個案一年前送走陪伴他近20年的狗狗，至今仍舊心痛，夜裡也會思念牠，而個案近期在工作上亦感有志難伸，且其性格本身較悲觀，也曾有過憂鬱傾向，而致有睡眠困擾，故選用此精油，但因擔心個案獨居過度宣洩會造成反效果，故先以3%精油試著處理看看。

調油配方

- 精油4-4ggtt
- 苦橙葉Petitgrain
- 拉丁學名：Citrus aurantium bigarade
- 植物科屬：芸香科柑橘屬
- 萃取部位：新鮮嫩葉
- 萃取方式：蒸餾
- 化學代表成分：酯類(乙酸沉香酯)、單萜醇(沉香醇)、含氮化合物

- 苦橙葉與真正薰衣草在化學屬性上很相近，皆是由高比例的乙酸沉香酯及一定比例的沉香醇為主，這樣的組合帶來鎮定神經系統的絕佳功效，能有效提升睡眠品質；不同的是苦橙葉精油有能增加動能的含氮化合物，能對於在框架下成長或個性刻板嚴肅的人，帶來改變的勇氣，也能讓人們在一成不變的忙亂生活中，還有力氣開出新的火花。生理層面具有抗痙攣、調理感染性面皰與抗呼吸道感染的功效，心理層面則具抗壓力、改善冬季憂鬱和失眠問題，取其生理功效，因此選用此精油。

使用方法

- 精油使用建議：

(1)使用時機：每日沐浴後、準備入睡、或睡前一小時

(2)先倒適量精油(約10元錢幣)於掌中，搓揉雙掌以體溫喚醒精油氣味

(3)雙手成杯狀拱形，置於鼻子方先行深呼吸嗅吸3次(或視需要增加次數)

(4)一手精油塗抹在兩乳胸臆間

(5)另一手精油塗抹在後腰兩腎間腰椎處

- 生活習慣、作息調整建議

(1)睡前一小時盡量勿用手機或電腦等電子產品

(2)睡前四小時盡量勿攝取含有咖啡因之食物或飲品

(3)睡前1小時勿大量飲水

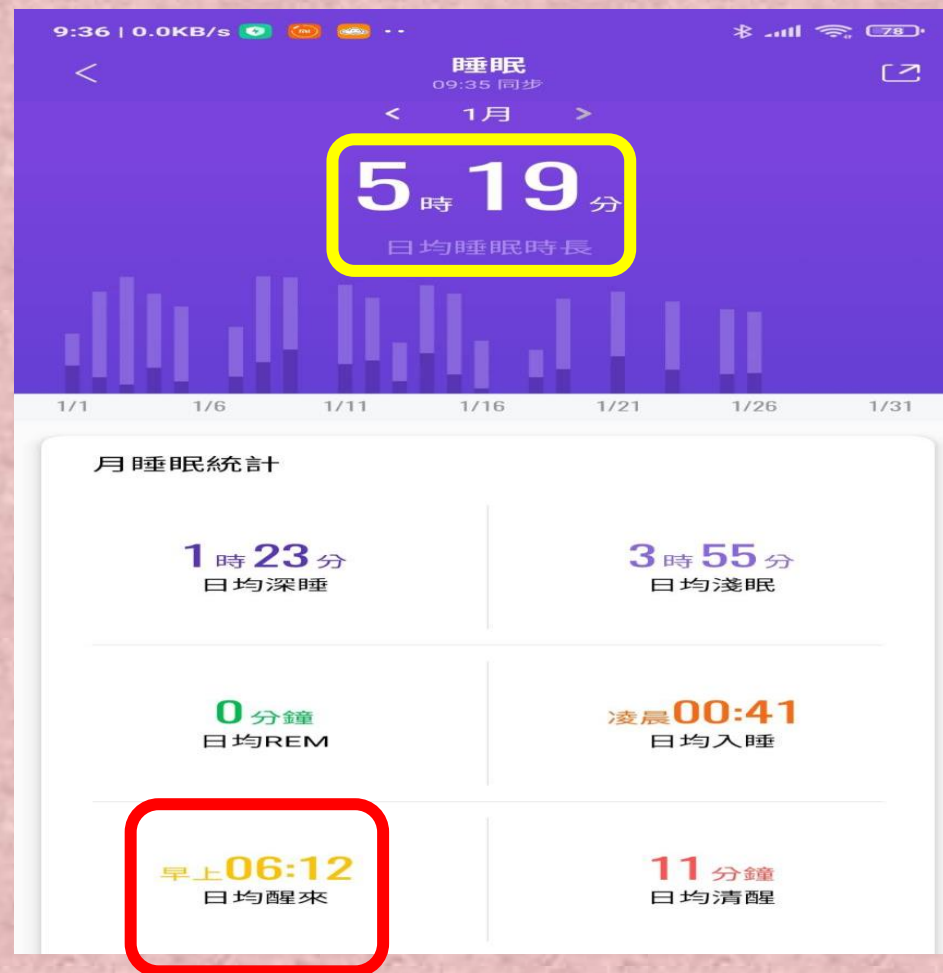
(4)先行排尿後再上床入睡

效用-生理監測數值

使用前(2020年12月)



使用後(2021年1月)



效用-匹茲堡睡眠量表

前測(2021年1月4日)

以下問題選擇一個適當的答案打勾，請全部作答？

5. 過去一個月來，你的睡眠出現下列困擾情形，每星期約有幾次？

	從	不	約	三三
	未	到	一	次次
	發	一	兩	或以
	生	次	次	上
(1) 無法在 30 分鐘內入睡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
(2) 半夜或凌晨便清醒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
(3) 必須起來上廁所。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 覺得呼吸不順暢。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 大聲打鼾或咳嗽。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 會覺得冷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

後測(2021年1月27日)

以下問題選擇一個適當的答案打勾，請全部作答？

5. 過去一個月來，你的睡眠出現下列困擾情形，每星期約有幾次？

	從	不	約	三三
	未	到	一	次次
	發	一	兩	或以
	生	次	次	上
(1) 無法在 30 分鐘內入睡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 半夜或凌晨便清醒。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 必須起來上廁所。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 覺得呼吸不順暢。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 大聲打鼾或咳嗽。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 會覺得冷。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>