

81期 香氣發表會 黃詩芸

身心滋養和照顧

個案介紹 Elaine

身體: 希望減重更加有自信 暴飲暴食後會產生焦慮感
心理: 還在尋找工作方向 找到自己對生活的熱情

你一定能走出一條屬於你的路

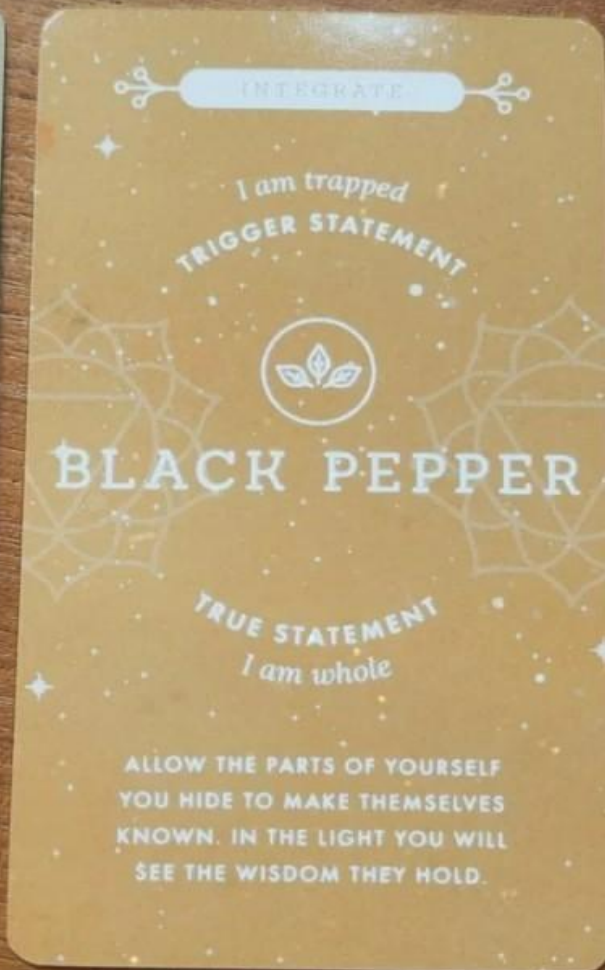


Elaine直覺抓周

心輪-相信自己是完整的, 相信自己可以面對目前的挑戰



萊姆
友善, 樂觀
可能容易太在乎他人的想
法



黑胡椒
目前遇到的困難可能和人生方向有關,
想做的太多而無法確定目標



甜馬鬱蘭
可能因為過度付出忽略自我身心的健康,
多留時間照顧自己, 找回自我的敏銳度

Elaine 芳療需求

身體---冬季乾癢的肌膚(雙腳和後背)

乾燥肌:癢, 冬天特別乾, 皮膚皺

溫濕度變化大讓皮膚油水失衡, 五錯誤習慣加重冬季癢:

- 1 高溫熱水沖洗沐浴
- 2 用力搓洗皮膚
- 3 只注重保濕
- 4 穿不透氣、緊身衣物
- 5 飲食作息不正常

心理---對自己目前沒有自信

缺乏自信的原因:

- 1 對於他人的批評特別敏感
- 2 不敢表達自己意見
- 3 自我界限不清楚
- 4 害怕失敗所以不敢嘗試



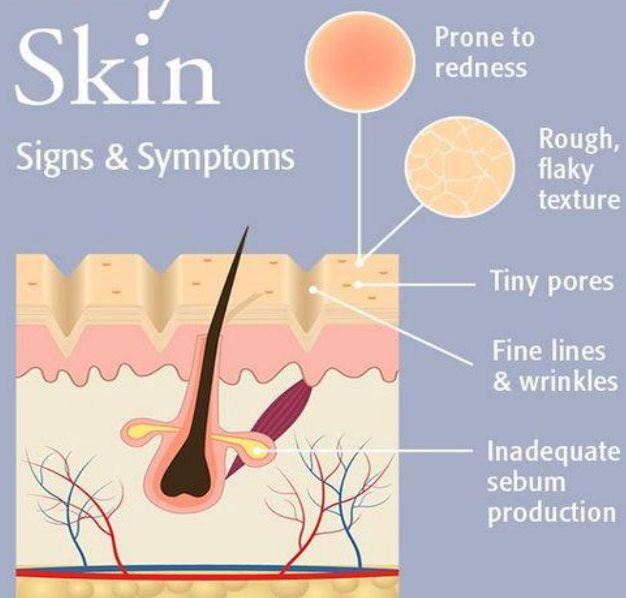
缺乏自信+乾燥肌膚



活出自我+滋潤身體

Dry Skin

Signs & Symptoms



Elaine 芳療配方 3% 10ml 身心滋養按摩油

身體---改善冬季乾癢的肌膚(雙腳和後背)

冬季乾性皮膚照護事項:

- 1 溫水沖洗沐浴, 減少泡澡和用肥皂/沐浴乳
- 2 用油性乳液或植物油來日常保養肌膚
- 3 選擇棉質透氣、寬鬆衣物
- 4 飲食作息正常、均衡營養

心理---提升自信、活出自我

提高自信的方法:

- 1 愛自己-了解並尊重自己
- 2 不過度在乎他人的看法鑽牛角尖
- 3 樂於嘗試量力而為
- 4 傾聽、觀察、實踐-勇於實現自己



CO:

5ml 甜杏仁油 改善乾燥和發癢的肌膚、滋潤
5ml 橄欖油 護膚、抗老化

EO:

甜馬 2d 調理乾燥肌, 幫助依庭接受和表達自己, 最喜歡的氣味

薑 2d 舒緩消化系統 沈穩、改善手腳冰冷, 補充溫暖

萊姆 1d 幫助橘皮組織, 提振活力

薰衣草 1d 止癢、平衡皮脂分泌、紓解失眠, 幫助依庭找到她的方向

一天1~2次塗抹雙腳和背部/加強腳踝內側三陰交or手肘外側曲池穴。

沒有更換配方, 因為個案每週都有正面的回饋, 所以決定持續用同樣的配方。

Elaine 芳療評值 (下背)

1~10---1最滋潤/不癢/有自信~10最乾燥/最癢/最沒自信)



2/22



3/4



3/12



3/20

乾燥程度:8
癢的程度:6
自信指數:6

乾燥程度:7
癢的程度:5
自信指數:5

乾燥程度:3
癢的程度:3
自信指數:7

乾燥程度:3
癢的程度:1
自信指數:3

Elaine 芳療評值 (右腳)

1~10---1最滋潤/不癢/有自信~10最乾燥/最癢/最沒自信)



乾燥程度:8
癢的程度:6
自信指數:6



乾燥程度:7
癢的程度:5
自信指數:5



乾燥程度:3
癢的程度:3
自信指數:7



乾燥程度:3
癢的程度:1
自信指數:3

Elaine 分享



結論

1. 學會：聆聽和引導個案回答
2. 困難點：溝通、排程、回饋
3. 未來：將這次高階個案的回饋都整理在一起，讓未來的諮詢能夠更順利和流暢。

Thank you everyone 😊