



長髮公主無法忍受的缺陷

拯救燙壞受損髮絲

禾場芳療高階85期

林瑤萱 芳療師

關於頭髮的那些事

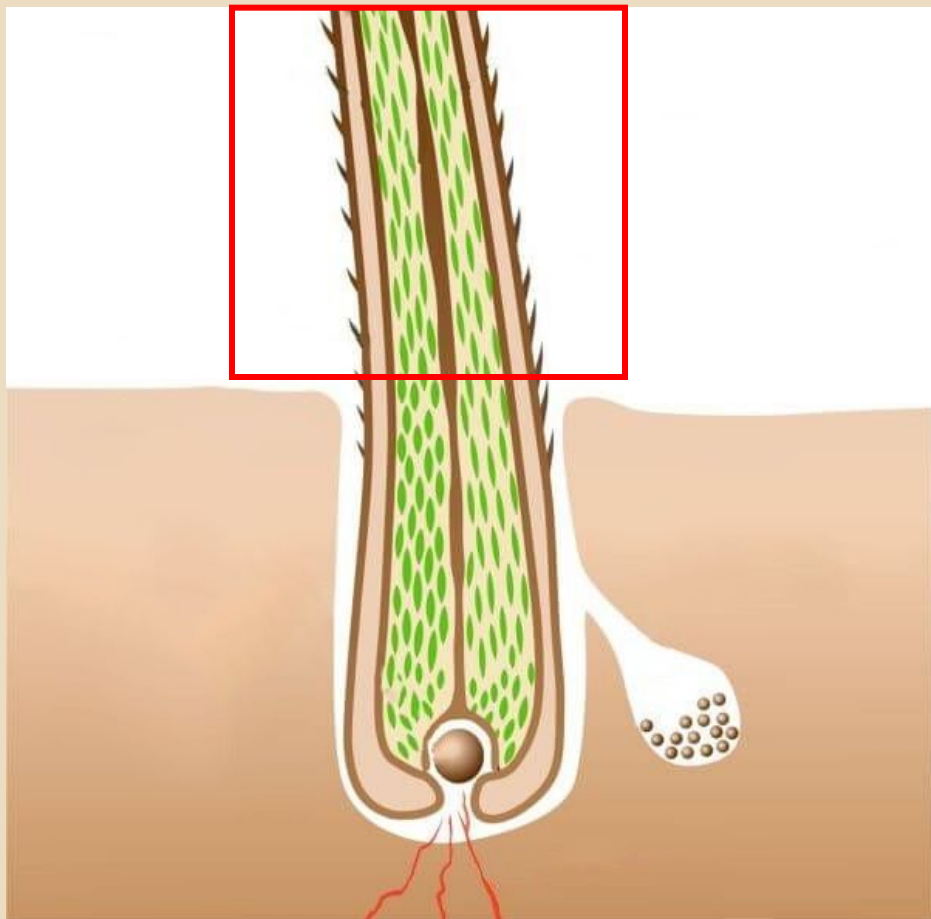
- 調節體溫
- 感覺受器
- 保護作用
- 增加自信
- 快速認識一個人



關於頭髮可能讓你很意外的point

1. 一天中最佳洗髮的時間是在晚上
2. 毛髮並非是活的細胞，主要為角蛋白所構成，但富含20種化學元素
3. 人類平均有10-15萬根頭髮
4. 黑色是最常見的髮色，紅色是最罕見，僅有2%
5. 濕潤的頭髮會比乾燥的頭髮長30%
6. 人類頭髮平均一個月長一公分
7. 頭髮是人體組織成長最快的前三名
8. 因壓力致使頭髮變白的過程只要13天
9. 頭髮相當有韌性，人類健康整頭的頭髮可以乘載2隻大象或5輛轎車

頭髮的結構



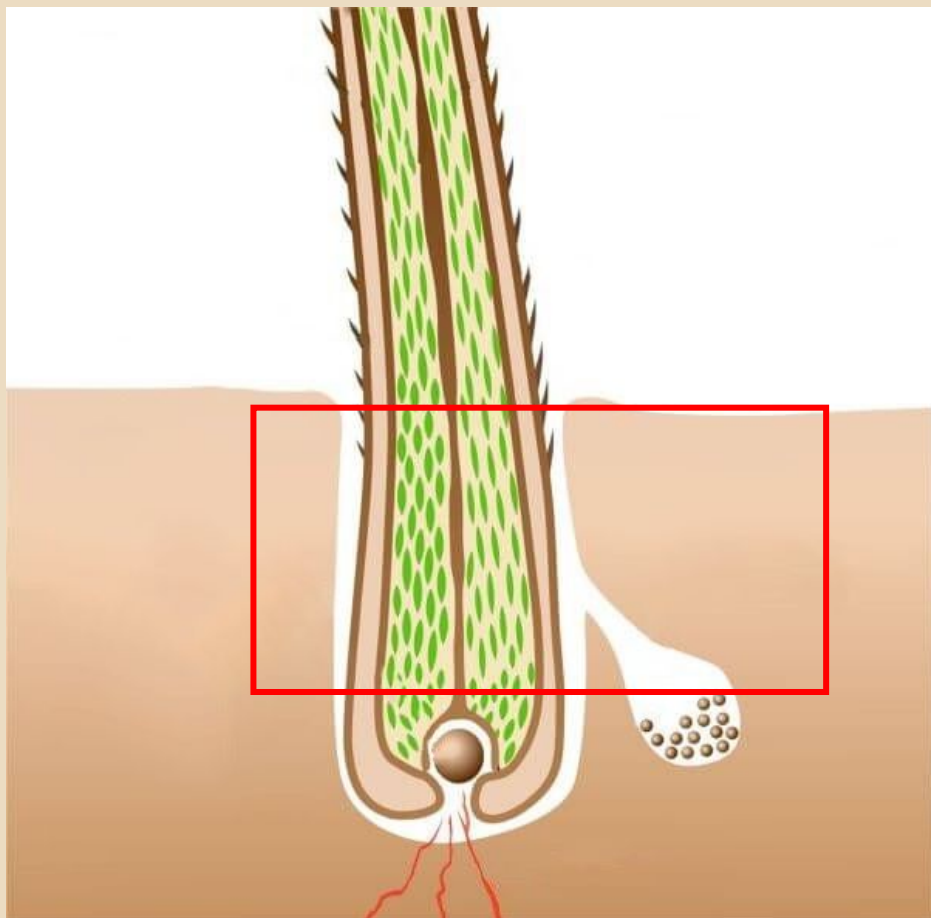
頭髮結構

毛幹

一般所指的「毛髮」
露出於皮膚或頭皮

保護、保溫、散熱

頭髮的結構



頭髮結構

毛根

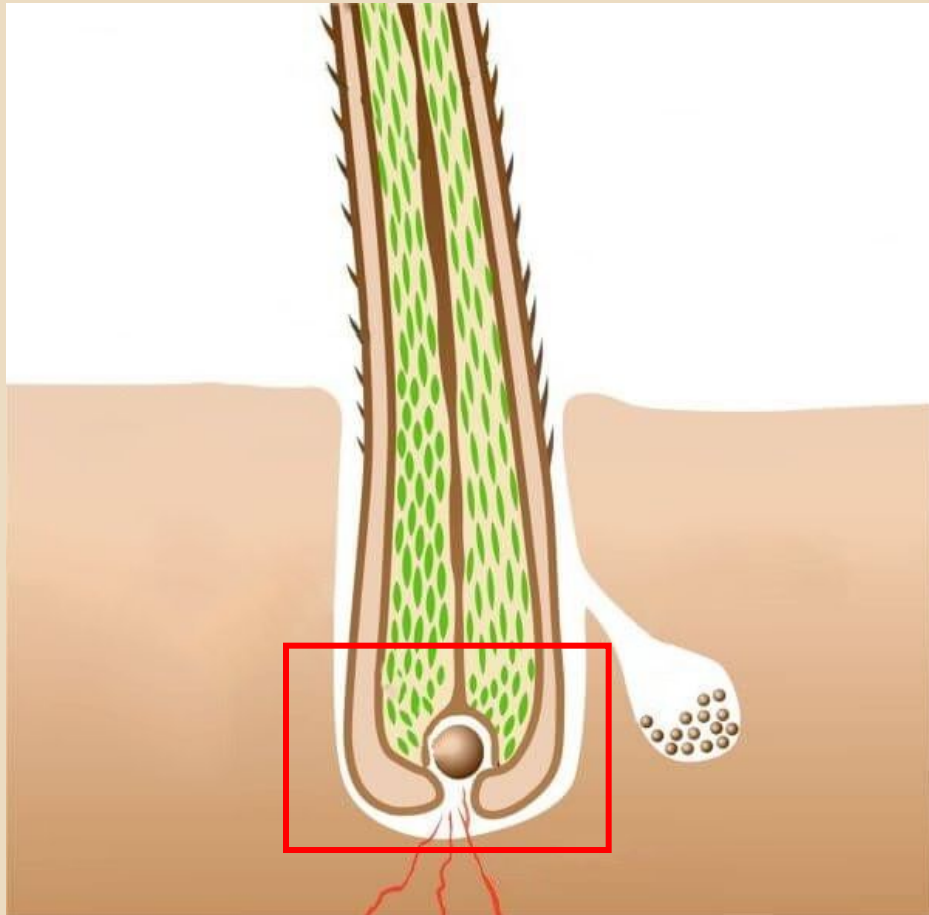
表皮層、真皮層、皮下組織

皮脂腺

汗腺

豎毛肌

頭髮的結構



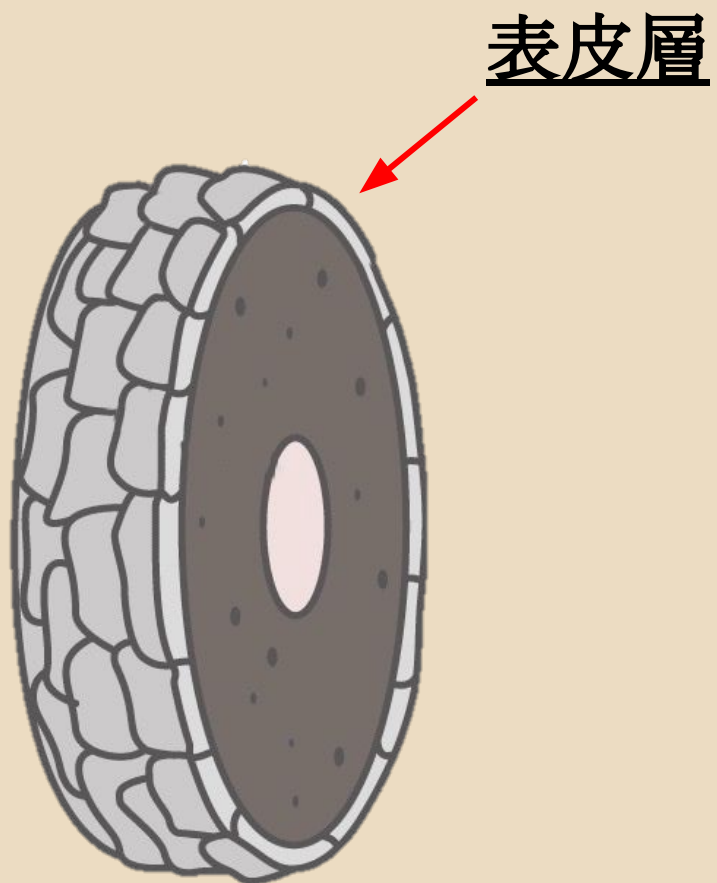
頭髮結構

毛球 (毛囊球)

毛乳細胞 (毛母細胞)

毛乳頭

頭髮的結構



頭髮結構

表皮層

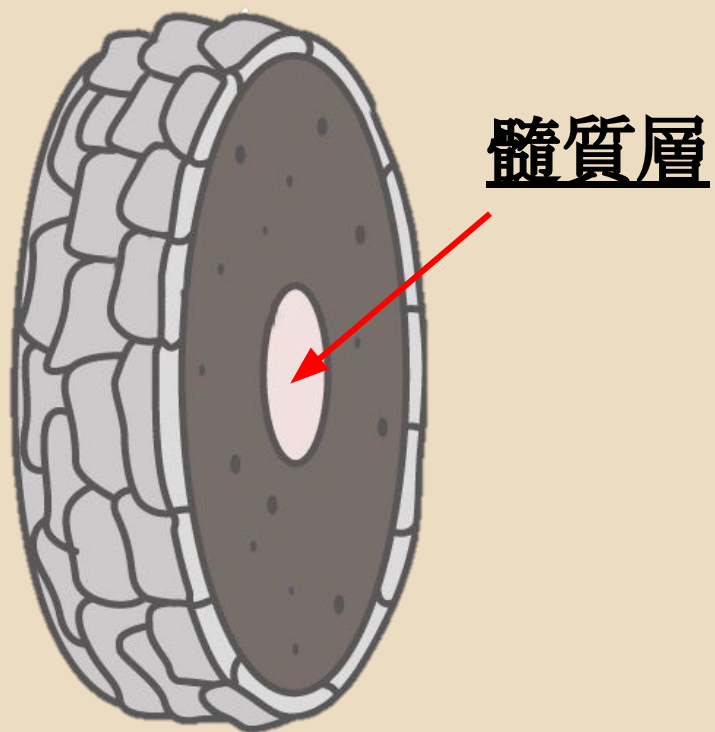
瓦片排列

愈往髮梢愈少層

疏水性、保護

受損：粗糙、分岔

頭髮的結構



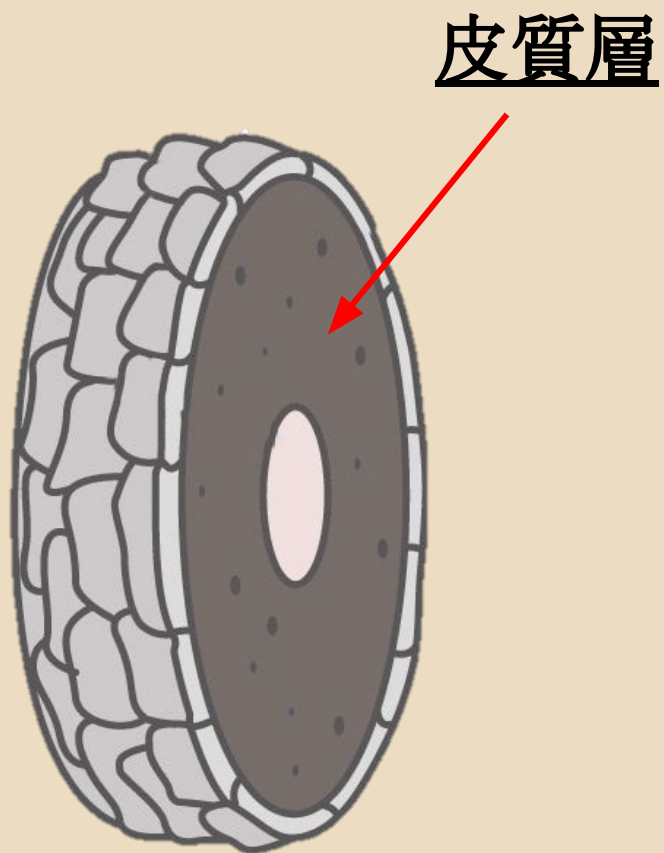
頭髮結構

髓質層

吸收養分供應毛髮生長

非所有毛髮都有

頭髮的結構



頭髮結構

皮質層

主要構造

親水性

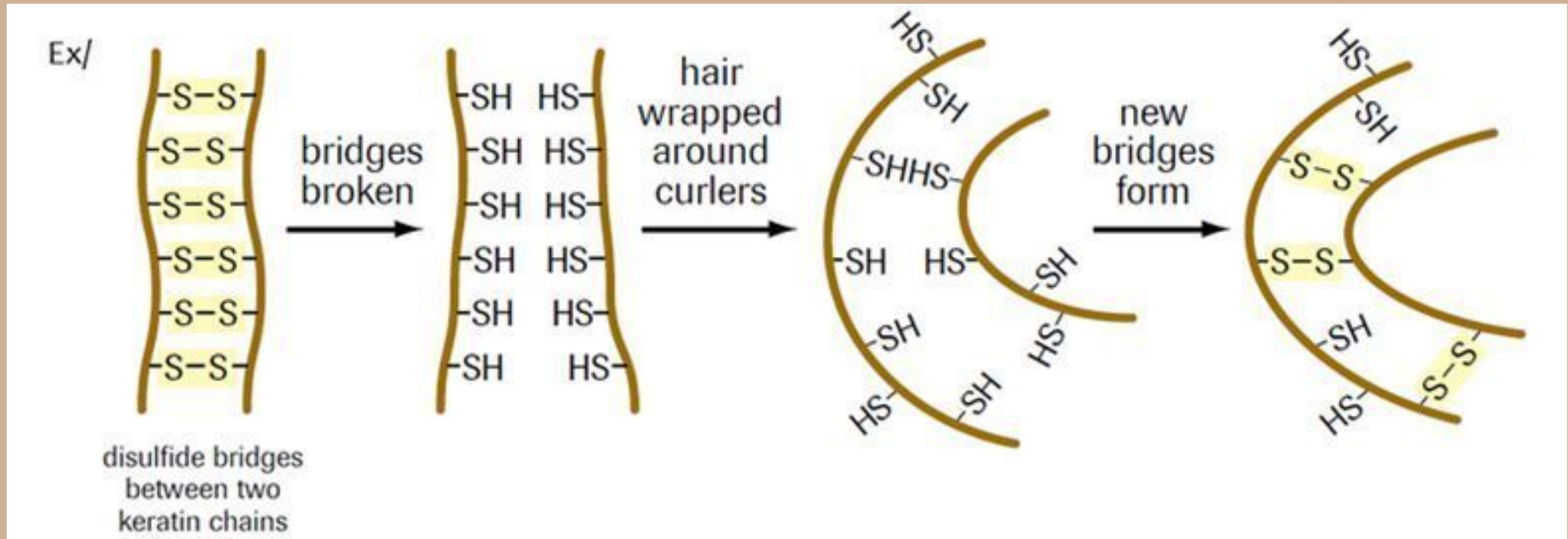
內含：蛋白質、水、**脂質**、色素及
多種化學元素

美髮造型主要作用處

to be more charming...



關於燙髮



頭髮常見的受損

	熱塑燙	溫塑燙	冷塑燙
燙髮效果	1	2	3
燙髮耗時	1	2	3
維持時間	1	2	3
髮質受損	1	2	3

有一天，悲劇發生惹

關於個案

31歲，女性，醫院醫事人員

生活習慣：作息正常，有氧運動1-2次/週

美髮習慣：1次/年燙或染
每天洗頭，潤絲和護髮油

芳療經驗：水氧機擴香、SPA按摩



關於個案

冷塑燙

原本頭髮：染髮，髮質狀況健康、光澤

第一次燙髮，捲度不明顯，髮質呈現乾燥

二次補燙髮後髮質嚴重受損（相隔一週）



芳療目標

補充受損髮質養分，增加髮絲光澤度

改善情緒狀態，減少看到毛躁頭髮的煩躁感

加速毛髮生長，趕快留長頭髮剪掉受損髮質

配方構思

目的	選擇
保濕	迷迭香、天竺葵
光澤	迷迭香、天竺葵
吸收	Jojoba
補充養份	橄欖油/胡桃油
保護毛鱗	橄欖油/胡桃油
情緒	天竺葵



芳療紀錄

療程	重點配方	基底油	其他精油
1	迷迭香、天竺葵	Jojoba、橄欖油	綠花白千層
2	迷迭香、天竺葵	Jojoba、橄欖油	廣藿香、岩蘭草、玫瑰草
3	迷迭香、天竺葵	Jojoba、胡桃油、海茴香	玫瑰草
4	迷迭香	Jojoba、胡桃油、芝麻油	<u>綠花白千層</u> 、 <u>岩蘭草</u> 、甜橙
★ 5	迷迭香、天竺葵	Jojoba、胡桃油、海茴香	<u>綠花白千層</u> 、 <u>岩蘭草</u> 、花梨木

濃度:5%; 頻率:2 次/天

將近2.5個月的使用

2022.4.1 – 2022.6.20



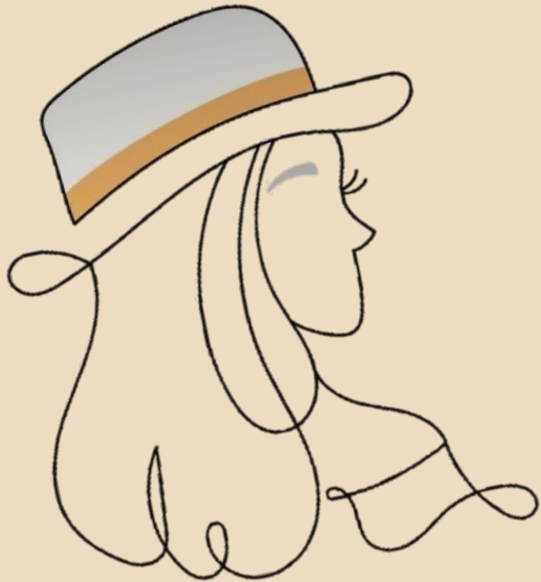
2022.4.1 第0次用油

她想說...

- 我對第一罐護髮油的味道印象特別好，如果是自己買的會捨不得用太多，但是在瑤萱鼓勵「盡量用」之下，覺得能奢侈有香香的味道陪伴入睡很幸福。
- 第二罐一開始試聞也很喜歡，但是真正用在頭髮上發現跟直接聞的感受不太一樣，「味道好重而且持續很久」，雖然我不會討厭精油味，但不想被干擾到對其他物品的嗅覺，而且剛擦完會被家人說「你那什麼味道好重」，也因此會自然減少用量。不過在第二罐用完的時候，髮質已經好轉到比較健康的狀態，就算趕時間偷懶略過一次護髮也不會覺得髮質很糟。
- 不知道是不是因為習慣了第二罐的濃郁撲鼻味，第三罐使用時覺得味道偏淡，對味道的記憶感受相對中性不深刻。不過在第三罐用完的時候，我發現髮質已經好轉到比較健康的狀態，就算趕時間偷懶略過一次護髮，也不會覺得髮質很糟。此外，用完油的頭髮捲度會比較明顯一點(這時候頭髮已經不太有捲度了)。
- 第四罐用起來則是比較明顯的青草味，對於味道本身沒有特別喜歡或討厭這個味道，但因為加入了自己抓周抓到的甜橙，使用時會想著「這是我的限定款耶!」，而更認真去感受這個味道及油的觸感。
- 第五罐油在使用當下的嗅覺感受也是中性的，但是我覺得它的香味相對持久，而後期的味道是清新舒服的。如果一晚不洗頭，隔天醒來聞到味道還是會覺得自己的頭髮是乾淨清爽的，所以整體來說也是我蠻喜歡的一款。
- 原本對芳療的聯想就是「有錢人在做的」，也以為只要使用「有香味的精油製品就算芳療」，這次實驗才認識到原來專業的芳療是很客製化、來回討論的過程。整體而言，對於能有機會體驗芳療及貴婦的生活感到有趣且榮幸。



我想說...



- 一個人頭髮的整齊和健康程度會直接影響到他人對自己的觀感；而且，每個女孩內心都有一住著一個小公主，每天都會花很多心思和時間在照顧頭髮，當燙壞頭髮又無法挽回時心情真的很崩潰，不僅影響當下的心情，看見鏡中的自己，信心也會受到影響。
- 我一直認為芳療與心理學一樣，都是在讓我們學習如何更照顧自己。因此，調油時，我同時並重考量精油對養髮的功效及用油當下產生愉悅感。
- 燙壞的頭髮確實無法補救，但是一刀剪斷三千絲也不是所有人能夠瀟灑做到的，學習怎麼跟痛苦共存一陣子，我想也是生命中很重要的課題。當我們預備好了，自然就有能力斷開枷鎖。比如：頭髮留長了...

Thanks for your attention.

