個案是一名美髮師，工作繁忙要兼顧家庭兩頭燒，作息跟用餐時間都不固定，常常因為忙碌而有一餐沒一餐的，平常也愛吃零食、甜食以及炸物，水份攝取較少，也無固定運動習慣，有頭痛跟胃痛還有睡不好的問題，婦科則是有經血量少以及不定量的狀況。 在了解個案的作息、飲食、工作以及生活壓力後，我想不只要從生理，也要從解決心裡壓力下手。

首先調抗痘凝膠跟幫助放鬆神經以及調節荷爾蒙的身體調理油給她每天擦拭，同時也請她盡量不要熬夜，多喝水，少吃甜食以及油炸刺激物。 在經過幾次見面跟調整配方後，可以看到個案痘痘的改善，雖然中間碰到一切不可抗的因素，而且個案剛開始比較沒有認真配合，所以稍微辛苦，但看到成果跟改變讓我覺得有成就感，也很開心可以幫助到個案。