



國立馬公高級中學  
National Magong High School



# 【教師輔導知能研習暨心理衛生講座】

## 認識注意力不足過動症 與芳療的運用

主講人：方維真心理師及洪惠君芳療師

時間：112/10/16(一)

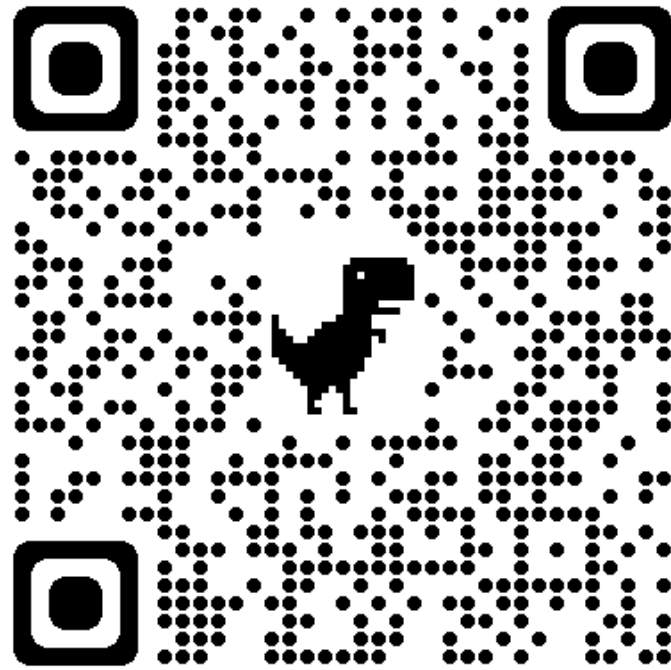
地點：國立馬公高中第一會議室

# 認識注意力不足過動症 與芳療的運用





# 衛生福利部影片介紹 注意力不足過動症




# 注意力不足過動症 黃金三角

家庭

學校

醫療  
資源



# 澎湖縣醫療資源在那兒 注意力不足過動症

澎湖醫院身心科

惠民醫院身心科

澎湖縣兒童少年  
發展中心



*International Association of Aromatherapy*

*This is to certify that*

**HUNG, HUI-CHUN**



*Having pursued a professional course of  
Aromatherapy studies, 100 hours  
satisfied the examiners for the award of Associate  
Diploma in Aromatherapy*



Certificate number : NO. 20221215-00002

Date : December 2022

President

# 什麼是精油？

精油代表著植物的靈魂  
植物的能量

萃取植物的花朵、葉子、果  
實、種子、根部、種子、等  
等....







## 何謂芳香療法

藉由芳香植物所萃取出來的精油作為媒介，並以按摩、泡澡、吸嗅等芳是經由呼吸或皮膚進入體內，達到身心靈紓緩及照護功能。



# 精油的特色

- 1.不溶於水
- 2.精油對陽光、紫外線、熱敏感
- 3.具揮發性，容易在空氣中揮發
- 4.高純度，需要調基礎油，才能直接與皮膚接觸(單方精油)
- 5.複方更能增加其效果
- 6.純精油清淡不油膩

# 使用精油的好處

1. 平衡身心靈
2. 抒發壓力、調整情緒
3. 美容護膚、抗過敏、提供細胞營養
4. 增加免疫功能
5. 防腐、驅蟲
6. 淨化空氣與殺菌



# 精油使用的方法

- 1.直接滴1滴在手心搓熱吸嗅
- 2.用香氛儀擴香
- 3.滴1-2滴至手帕口罩安全帽、枕頭等吸嗅
- 4.配戴聞香瓶
- 5.隨身噴霧：  
比例(6滴精油：18滴(魔法液)、30ML水)
- 6.泡澡(直接滴5-10滴泡澡)
- 7.各式DIY(擴香石、手工皂、面膜等)
- 8.調和基礎油按摩全身
- 9.拖地洗衣最後一次加1滴最後一次的清水中

# 專注力的精油有哪些

精油	代表	功能
高地薰衣草	身心靈的守護 天使	對於精神壓力所造成的壓力及失眠狀況，有助於精神鬆弛、具有入眠之效能
檸檬	芳分清新有點 勁	芳芬清新宜人，可幫助提神醒腦振奮精神、減少疲勞感。
雪松	尋獲自我的價 值感	可幫助平靜心情和紓解緊張壓力的情緒
迷迭香	活力能量充電	可以提神醒腦、振奮精神減少疲勞感
甜橙	陽光般的好心 情	舒緩情緒、平靜心情，使人充滿活力減少疲勞感
岩蘭草	踏實的安定感	幫助平靜心情和紓解緊張壓力的情緒。



# 透過靜心幫助孩子專注



# 生命靈數





# 情緒精油

- 1.憤怒
- 2.悲傷
- 3.不快樂
- 4.安全感
- 5.壓抑
- 6.疲憊
- 7.恐懼
- 8.焦慮
- 9.憂鬱

- 1.平靜包容
- 2.喜悅開心
- 3.快樂天堂
- 4.信心十足
- 5.海闊天空
- 6.光芒萬丈
- 7.勇氣百倍
- 8.解脫釋放
- 9.興高采烈

- 1.感受清新甜美的植物相芬魔力，緩緩釋放壓力，讓內心平靜而穩定
- 2.告別惱人的暗淡沉重，開心地綻放幸福喜悅的笑容。
- 3.忘了您的憂愁煩惱吧！來到澎湖的快樂天堂，只管恣意地敞開心房
- 4.富含天然植物香芬能量，活力充沛，綻放自信光芒。
- 5.讓身心靈放鬆，展開心胸立即海闊天空。
- 6.最佳精神糧食，讓您在每一個重要時刻展現最好的自己
- 7.藉由大自然的植物精華，勇敢防護環境帶來的傷害，充滿力量衝破一切阻礙。
- 8.感受天然植物迷人香氣，心情愉悅輕鬆
- 9.就像好朋友在一起，感覺那麼無憂無慮、自在快樂。

# 生命靈數如何算

1. 命數：西元出生年月日加總至個位數
2. 出生日：出生日加總個位數
3. 天賦靈數：年月日加總兩位數
4. 星座數字：每一個星座代表一個數字
5. 命盤出現最多次數字：???



範例：2023.6.13 雙子座3

← 星座數

$$=2+0+2+3+6+1+3=17$$

$$1+7=8$$

← 命數

$$1+3$$

← 生日數

↑ 天賦靈數

# 星座數

星座	代表數字	星座	代表數字
牡羊座(3/21-4/20)	1	天秤座(9/24-10/23)	7
金牛座(4/21-5/21)	2	天蠍座(10/24-11/22)	8
雙子座(5/22-6/21)	3	射手座(11/23-12/21)	9
巨蠍座(6/22-7/23)	4	魔羯座(12/22-1/20)	1
獅子座(7/24-8/23)	5	水瓶座(1/21-2/19)	2
處女作(8/24-9/23)	6	雙魚座(2/20-3/20)	3



數字	特徵	課題	名人	精油
1	獨立、自主、有自信 創新、主觀、愛面子	學習分享、 開放自己、 接納別人	王永慶	平靜包容 (佛手柑、苦橙葉、 高地薰衣草、岩蘭 草、羅馬洋甘菊)
2	協調、整合、可合夥 分工、合作、重細節	學習獨立、 培養耐心 學習做決定		喜悅開心 (絲柏、羅馬洋甘菊、 永久花、佛手柑、 肉豆蔻)
3	機智、溝通、多才藝 創意、樂觀、孩子氣	學習腳踏實地、 學著接受建議	鄧麗君	快樂天堂 (甜橙、天竺葵、橙 花、芫荽、丁香)
4	穩健、執行、負責任 愛加、固執、專業精	學習生命中真正 的安全感來自於 自己	李遠哲	信心十足 (絲柏、荳蔻、葡萄 柚、迷迭香、茴香)
5	社交、求知、表達強、 積極、自由、愛冒險	學習信守計畫 堅持到底，培養 願意犧牲的勇氣		海闊天空 (乳香、伊蘭、雪松、 杜松漿果)

數字	特徵	課題	名人	精油
6	奉獻、助人、求完美 和諧、安撫、重情義	學習幫助別人 先解決自己的問題	蔡依林	光芒萬丈 (薄荷、葡萄柚、紅 百里香、檸檬尤加 利、絲柏)
7	理性、內斂、求真理 敏銳、真摯、好分析	學習做決定 接受事實真相	郭台銘	勇氣百倍 (檀香、羅馬洋甘菊、 雪松、岩蘭草、甜 橙)
8	率直、主控、肯行動 務實、認真、有遠見	學習對自己誠實 學習專注	吳宗憲 侯友宜	解脫釋放 (檀香、快樂鼠尾草、 羅馬洋甘菊、廣藿 香、高地薰衣草)
9	慈悲、執著、塑性高 空想、付出、重人本	學習堅持人生的目 標學習為自己的 熱情與樂趣付出	炎亞綸	興高采烈 (大馬士革玫瑰、快 樂鼠尾草、永久花、 佛手柑、天竺葵)





# 手部按摩

精油約略值：1ML=20滴、5ML=100滴

身體按摩油3%，基礎油10ML+6滴純精油

小孩1%：？

\*\*\*敏感性肌膚：使用前要進行貼布試驗避免過敏\*\*\*



# 紓壓活力按摩油

精油：

檸檬尤加利、快樂鼠尾草、荳蔻、  
冬青樹、薑、高地薰衣草

基礎油：

向日葵油、聖約翰草油、山金車油



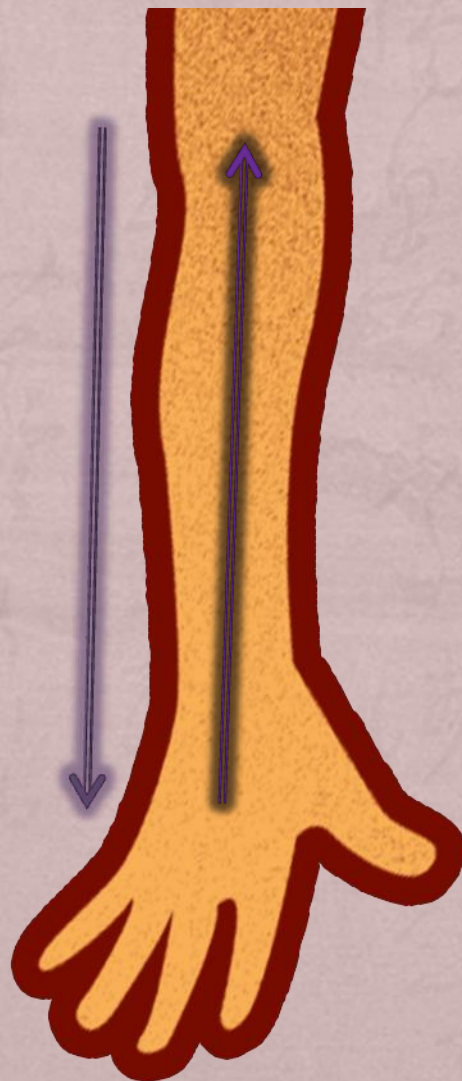
# 按摩的好處

- 透過皮膚的感覺細胞，接受到舒適，放鬆的感受，讓大腦中釋放巴多胺與神經傳導物質以舒緩疼痛感。
- 幫助深度放鬆
- 舒緩精神疲勞
- 加強身體意識及自我積極接受能力
- 加強健康復原力
- 加強感覺表達能力
- 傳達深度情感



# 手部按摩

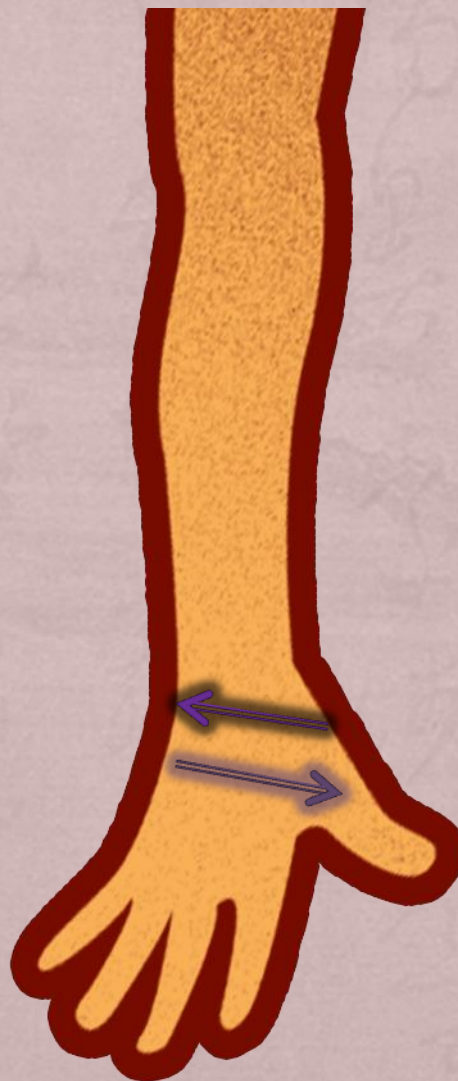
◎大划船◎  
來回三次





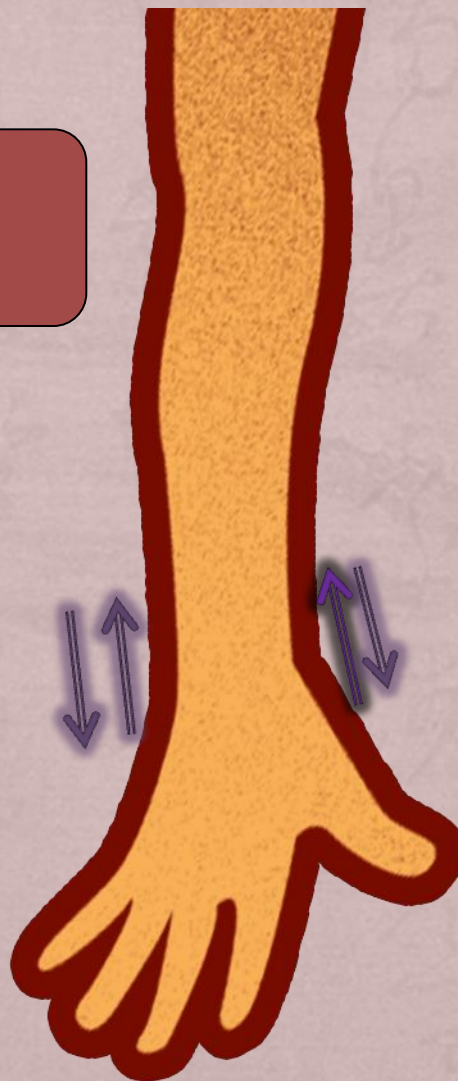
# 手部按摩

◎握手轉手腕◎  
來回三次



# 手部按摩

◎雙手教握手腕轉圈◎  
來回三次



# 手部按摩

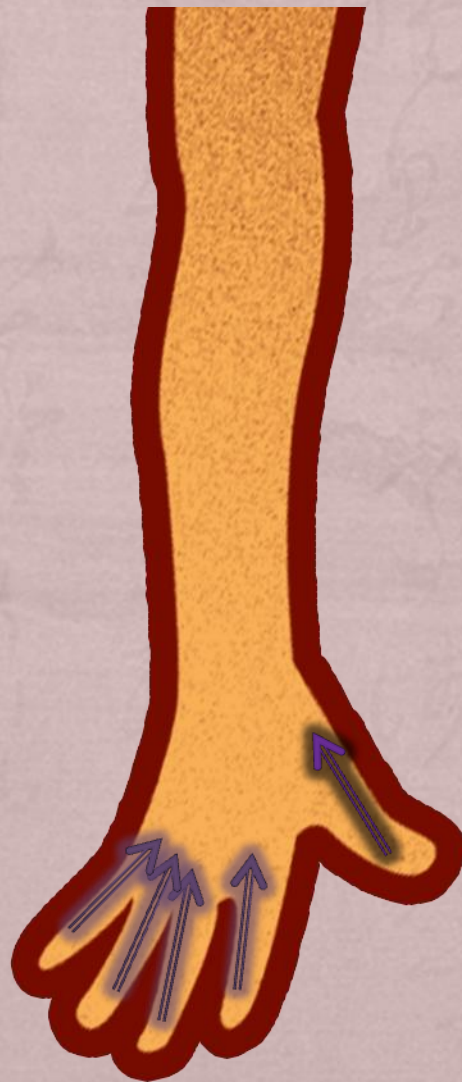
◎四指縫轉圈◎  
來回三次





# 手部按摩

◎手指轉包法◎  
來回三次



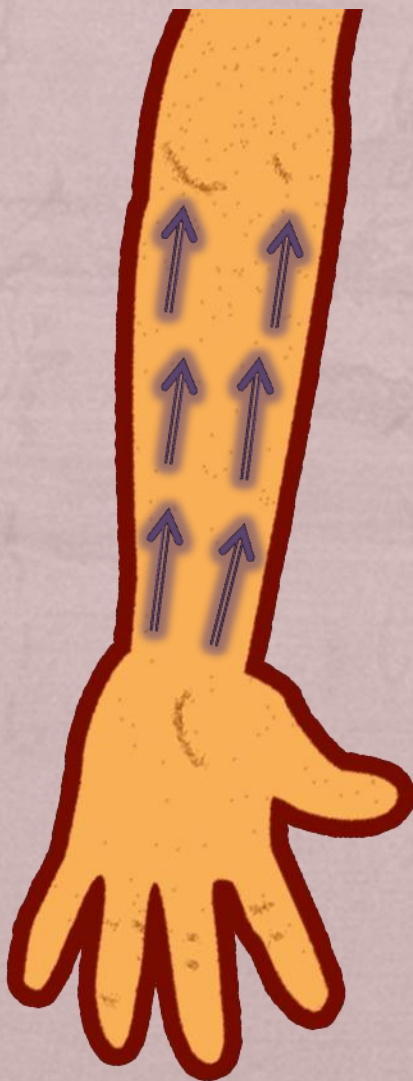
# 手部按摩

◎手心舒緩◎  
來回三次



# 手部按摩

◎下手臂撥按◎  
來回三次





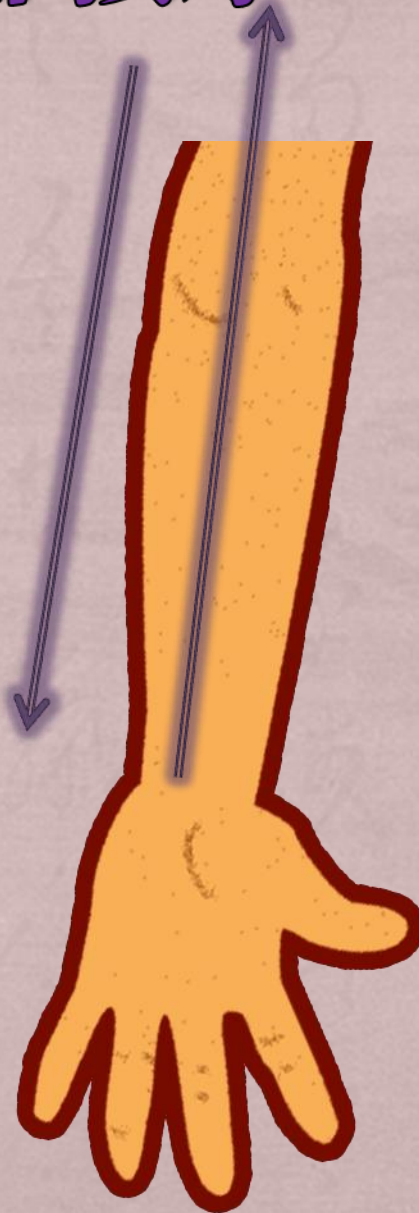
# 手部按摩

◎上手臂回首引流◎  
來回三次



# 手部按摩

◎大划船結束◎  
來回三次



# 手部按摩

◎包手祝福◎





謝謝聆聽

