

芳香輔療 *Aromatherapy* 在安寧療護運用暨自我保健



何芝菁

Angel Life 芳香醫護研究學校講師
現任~長庚科技大學芳療紓壓業界導師~
~林口、基隆長庚安寧病房專任芳療講師~

講師護理&芳療資歷~

➤ 芳療專業證書/實務經歷10年

英國TAS/美國NAHA芳療師協會認證會員

中國芳香保健師講師證書

英國BEMA/美國Comfort Touch老人按摩修業證書暨協會會員

中華民國職訓局專業講師

長庚安寧緩和醫療醫師教育訓練芳療講師

安寧護理學會輔助療法研習會講師

長老信義教會、萬隆基督的教會等芳療講師

汐止、長庚醫護等社區關懷中心芳療講師

達方、悅城等科技公司員工芳療紓壓講師

➤ 護理實務經歷17年

台北天玉老人長期照顧中心副護理長

淡水馬偕紀念醫院安寧個案管理護理師

基隆長庚醫院安寧共同照護護理師/長庚「董座大夫人」照護專案護理師

桃園長庚醫院長青院區安寧病房護理師

林口長庚醫院外科加護病房護理師



輔助及替代療法

Complementary and alternative medicine (CAM)

➤ 美國國家輔助與另類醫療中心NCCAM (1988)

➤ WHO(2002)

輔助及替代療法分類(NCCAM, 2010)

整體醫療系統

whole
medical
systems

身心醫學
mind and
body
medicine

自然產品療法
Natural
Products
Therapies

操作與身體基礎療法

Manipulative and
body-
based
methods

其他療法

安寧緩和照護 常見的輔助療法

- 音樂治療 (music *therapy*)
- 引導想像療法 (guided healing)
- 芳香治療 (aroma *therapy*)
- 藝術治療 (art *therapy*)
- 正念減壓 (MBSR)
- 冥想 (meditation)
- 反射按摩 (reflexology)
- 按摩 (massage)
- 寵物治療 (animal-assisted *therapy*)
- 經皮神經電刺激 (TENS)

芳香療法 Aromatherapy

Life

預防保健與
身心靈療癒

按摩、泡澡
薰香...

以精油
為媒介

芳香植物



芳香療法Aromatherapy

➤ Aroma：表示嗅覺芳香氣味。

Aromatherapy透過二種路徑~皮膚或呼吸(嗅覺)

吸收進入體內。

➤ 皮膚~皮膚→淋巴系統→血液循環。

約需時2分鐘，而分佈全身約需2小時。

➤ 呼吸(嗅覺)~呼吸黏膜組織→大腦邊緣系統。

僅需2秒鐘。影響包括生理、心理層面。

Life

芳香植物的靈魂~
精油

Angel

芳香植物

根、莖、葉、花、果籽、膠質、樹(果)皮



透過不同萃取~
手榨壓、浸泡
、蒸餾...



精油
Essential Oil



由第一次蒸餾
時的冷卻蒸汽
所形成



純露
Hydrolat

植物VS藥物

&

精油VS藥物



精油所含的化學分子

醛類

醇類

酮類

酯類

酚類

萜類

酸類

氧化物

如何有效緩解各種疼痛？

檸檬香茅、檸檬草、山雞椒、
谷桉、萊姆、

羅馬洋甘菊、薰衣草

花梨木、檀香、天竺葵、馬鬱蘭

植物精油的特性

溶於油、酒、醋、蜂蜜、奶油球

高度芳香

接觸空氣
易揮發

易燃

易受光線
氣溫影響

高濃縮
(700倍)

精油被人體吸收的管道

- 呼吸道
- 皮膚
- 口服~此為芳香療法最受爭議的議題。

國際芳療師聯盟

要求

會員將精油視為

外用藥

Life

芳香植物的靈魂~
花水

Angel

純露所含化學分子&使用

➤ 純露療效不等於所屬精油

- 有些不能形成精油的分子，形成水蒸氣留在水裡。
- 不同純露，會有特定含量的鎂、鈣、磷、鉀、硫及其他營養成分。
- 僅含醛、酮、醇

➤ 純露相較於精油更為溫和，尤其在問題皮膚的使用

- 皮膚

- 口服

2ml 純露加入 250ml

開水，上下搖

晃 100 下

哪些 ‘花水’ 不是花水？

- 它既不是經過蒸餾過程收集而得，也不是用自來水或山上流下來的水加香精油的水
- 也不是酒精或溶解劑加上香精油製成的水，或是實驗室內製造的人造香水。
- 更不是~有些是以化工濃縮香精方式售賣，1：10的比例用自來水稀釋。
 - ~若以芳療倫理的角度來看~
 - ~這都是不道德的行爲~

玫瑰純露 (ROSE FLORAL WATER)

- 在市面上不難找，唯一顧慮的是品質問題。
- 人造的玫瑰花水最普及不過了，但追究的人又有多少？
- 純正的玫瑰純露用途很廣。老化皮膚、寵愛自己的人仕、失去光澤的皮膚，缺水的皮膚都適合使用。

薰衣草純露

(Lavender Floral Water)

- 促進皮膚細胞再生，新傷口癒合不留疤痕
- 手術後、皮外傷
- 化妝前補充皮下水份（高保濕功能）
- 隨身攜帶，在冷氣工作室使用，能預防頸部和胸膛部位皮膚老化
- 剃鬚後可預防皮膚發炎
- 除毛後可以預防毛髮倒生，造成皮膚炎
- 蟲咬、燙傷，皮膚癢、敏感、果酸換膚
- 冷卻曬傷的皮膚和被辣椒灼熱皮膚
- 沾濕化妝棉來敷眼可消除眼部疲勞，預防黑眼圈和眼球乾燥（戴隱形眼鏡常發生的毛病）
- 初生嬰兒洗澡時加入少許，嬰兒會睡得更香甜

生命/癌症末期常見症狀

Life

➤生理

- 疼痛
- 癌因性疲憊
- 肺部症狀~呼吸困難、咳嗽
- 腸胃道症狀~噁心、嘔吐、腹脹、便秘、吞嚥困難
- 口乾、口腔潰瘍
- 水腫、腹水
- 蕁狀性傷口、壓力性損傷、出血
- 排尿困難
- 失眠
- 譫妄

生命/癌症末期常見症狀



➤心理

恐懼、害怕、孤獨感

怨恨、不甘心、捨不得、放不下、愧疚罪惡感

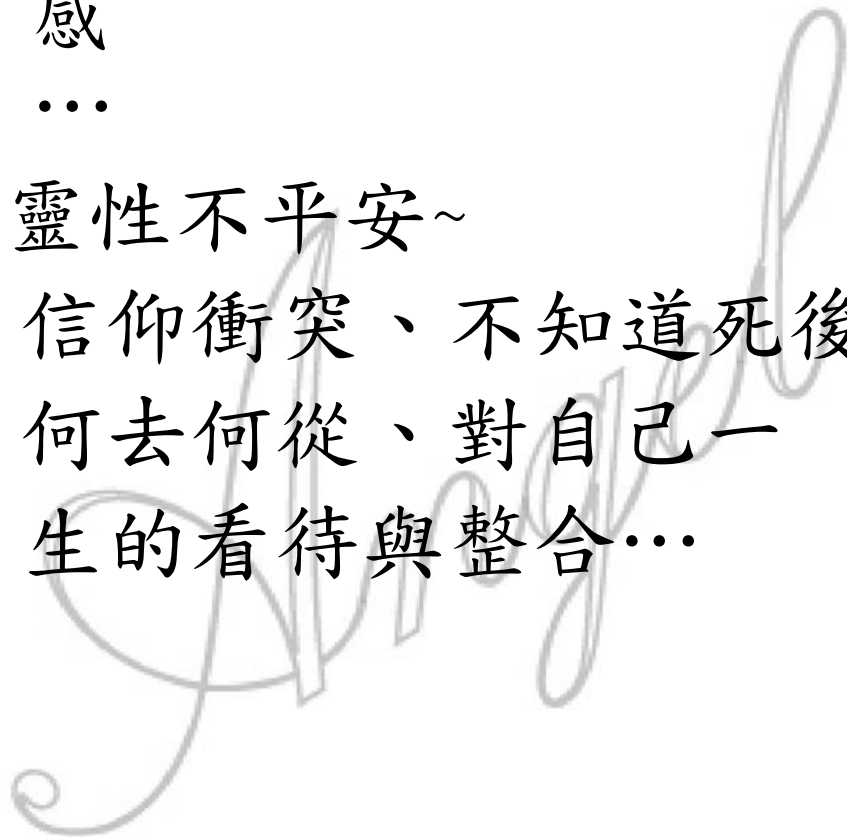
...

➤靈性不平安~

信仰衝突、不知道死後

何去何從、對自己一

生的看待與整合...



生理症狀適用的精油

➤呼吸困難、咳嗽~

檸檬桉、史密斯桉、

藍桉、乳香、薄荷、

檸檬、薰衣草、安息香

檀香

➤腸胃道症狀~

薑、柑橘類、迷迭香、

天竺葵、茴香、山雞椒

薄荷、羅勒、乳香、

黑胡椒

生理症狀適用的精油

口乾、
口腔潰瘍

薰衣草
茶樹
洋甘菊

水腫、
腹水

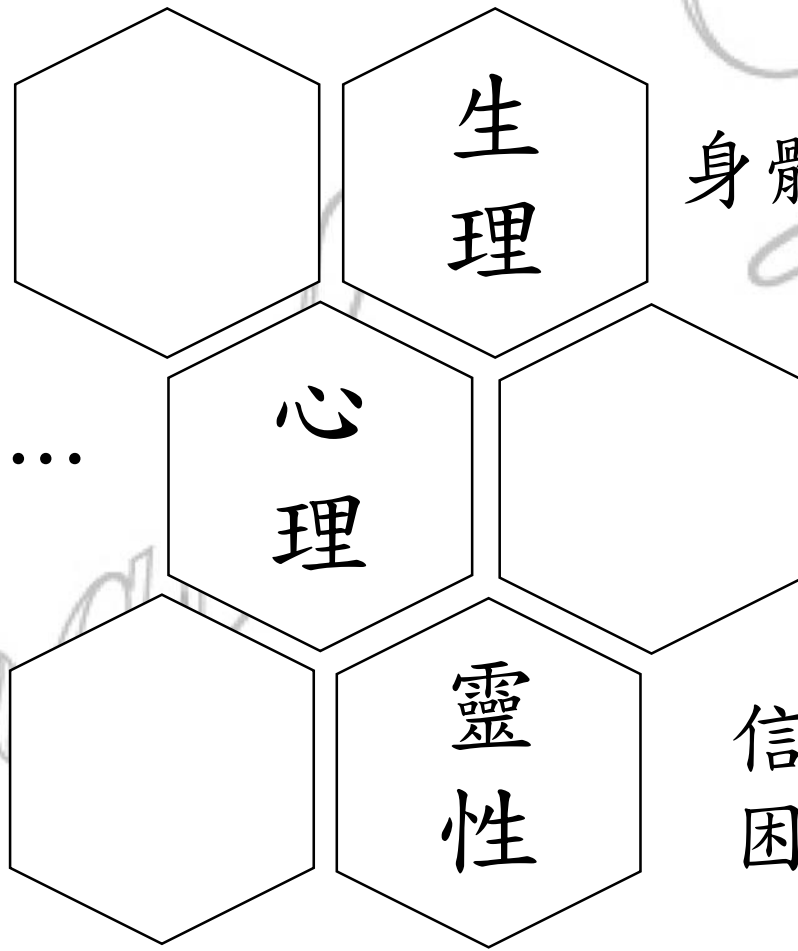
絲柏
杜松
茴香
柑橘類

蕈狀性傷口
的惡臭

百里香
茶樹
尤加利
薄荷
檸檬香茅
松

生理症狀適用的精油~失眠

Life



身體症狀引發

恐懼害怕...

信仰、生命終點
困惑...

M

生理症狀適用的精油~失眠

生理

薰衣草、天竺葵、洋甘菊、安息香、白豆蔻、桉樹、茴香、杜松、歐芹、馬鬱蘭

心理

雪松、柑橘類、絲柏、岩蘭草、台檜、檸檬草、花梨木、快樂鼠尾草、天竺葵、香蜂草

靈性

檀香、乳香、橙花

生理症狀適用的精油~譫妄、日落症候群

- 譫妄是一種神經及精神之整體失能狀態，一般癌症住院病人約有15~30%會出現，而安寧住院病人約有28~48%，愈接近臨終，出現比例愈高，近40~85%會出現譫妄。
- 末期病人出現譫妄常因藥物、身體電解質不平衡、或腦部轉移等引起，此現象亦被稱為臨終前躁動。常見的症狀包括：注意力不集中、短期記憶障礙、神智混亂、語無倫次、躁動不安、焦慮等。
- 精油調方以鎮定、安撫為主~香峰草、佛手柑、岩蘭草、乳香、苦橙、松、絲柏、洋甘菊，傍晚太陽下山前嗅吸或按摩。

心理靈性適用的精油

➤ 乳香、檀香、松、雪松、絲柏、岩蘭草、
花梨木、快樂鼠尾草、檸檬草、天竺葵、
柑橘類、橙花

- 害怕、恐懼：杜松+岩蘭草+台檜(雪松)
- 憂鬱：甜橙+岩蘭草+乳香
- 捨不得(無法放手)：佛手柑+絲柏+雪松
- 絕望、壓抑：橙花
- 驚恐：香蜂草+薰衣草
- 對過去耿耿於懷：快樂鼠尾草
- 失落的感情：茉莉、薰衣草、苦橙葉

心理靈性適用的純露

➤ 岩蘭草純露、薰衣草純露、洋甘菊純露、

橙花純露或花蠟純露

- 恐懼、害怕~岩蘭草純露+薰衣草純露
- 憂鬱~橙花純露
- 譫妄~薰衣草純露+洋甘菊純露
- 放不下~橙花純露+岩蘭草純露
- 怨恨~橙花純露+洋甘菊純露

照顧癌末個案必備精油/純露

- 柑橘類~苦橙(Orange Bitter)、苦橙葉、萊姆、佛手柑、檸檬、橙花
- 檸檬草、山雞椒、檸檬桉、藍桉、薰衣草、茶樹、花梨木、乳香、馬鬱蘭、絲柏、岩蘭草、安息香、快樂鼠尾草、茴香、杜松
- 洋甘菊純露、薰衣草純露、茶樹純露、橙花純露或花蠟純露、岩蘭草純露

芳香精油

帶有自然療癒的效果

按摩

是因為透過愛而產生療癒的力量

~Angel Life芳香醫護研究學校—林麗瓊校長

適合生命末期的按摩手法

➤ 瑞典式按摩 Swedish massage

- 撫摩 (Effleurage)

- 摩擦 (Friction)

➤ 摩利夫人按摩 Marguerite massage

➤ 觸撫按摩 Comfort touch

肩頸痠痛時~

手背上食指與中指中間的頸項點。

第七頸椎大椎穴或肩井穴。

➤精油配方~

山雞椒~醛

迷迭香~單帖烯

檸檬桉(尤加利)~醛

薄荷~酮

薰衣草~酯

過敏性鼻炎

➤精油調配—

羅勒、馬鬱蘭、松、迷迭香、薄荷、茶樹、
尤加利、百里香

➤臨床上對付過敏性鼻炎，最有效的是鼻翼兩旁的迎香穴，另刺激位於手背上的合谷穴。

問診、評
估身心靈

衛教並評
值反映

確認問題
優先次序

芳療 過程

執行芳香
照護~按摩、
嗅吸等

擬定精油、
純露調方
與途徑



床邊芳療服務與安寧病房合作模式

~Angel Life芳香醫護研究學校—何芝菁

芳香療法Aromatherapy在安寧~

是起初的愛；

是全然的給予；

是幽谷中的陪伴；

是心手合一的療癒！

~Angel Life芳香醫護研究學校—何芝菁

生活品質要過好，芳香療法有一套；

植物香氣能療癒，尋找專業最可靠。

Life

Angel