

【手工皂與美顏養身】

序號:61

課程編號	E1051112	課程名稱	手工皂與美顏養身
學分數	2	課程類別	生活藝能
上課時間	星期一 19:00~22:00 共12週, 每週 3小時	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	校本部(市中一路339號河濱國小)		
師資介紹	潘秋雲 最高學歷:美國IHA國際香草協會講師級會員、和春技術學院 經歷:小港國中有機農作/園藝設計班講師、漢神飯店/百貨花藝景觀指導、職訓局芳香療法講師 現職:富欣園藝特約景觀設計、台南市社區大學講師、社會局富民長青中心講師 相關證照:丙種勞工安全證書 文化大學華岡興業基金會園藝治療研究中心認證園藝治療師 Singapore Training School 認證芳療師 網站:Facebook		
學分費	2000	課程人數	25
講義費	100	材料費	1900
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

課程目標(授課理念):現代人的生活充滿了過多的精製化學商品,使得健康大受影響,近年來許多人提倡回歸自然,雖然讓大家有了一個更好的選擇,但是花費極高,其實我們可以選擇家中現成或是隨處可得的材料,來製作安全又好用的居家保健用品。

與社大理念、發展之連結性:透過課程、為家人朋友(家人關懷DIY、小組關懷DIY),希望學員不但關心自己,進而關心週遭的家人朋友;也鼓勵學員可以用自己所學到的參與自己社區、學校、職場、教會、義賣等等活動,若是同學有類似活動亦可相互支援。

預期效益:課堂DIY實作、課堂發言與參與、作業、按摩實習、個案累積
生活可以更天然、更簡單,利用家中廚房現有材料,或是超市、中藥行、烘培材料行等容易取得的材料,簡單幾分鐘,居家清潔、日常保健到保養美膚全部搞定,從調配到使用都非常安全而有趣。理論講授、植物幻燈片、電影觀看、按摩實習+學員親手調配實習

學員資格(修課建議條件):年滿18歲以上,愛好天然、喜愛自己動手做的民眾皆可

教學方式(上課進行方式):學生將非常熟練於居家調配,讓芳香療法來增加生活樂趣、照顧自己和家人。活潑有趣的教學方式,實用多變的居家配方,每一堂課都有物超所值的感受,由淺而深進入芳香療法的國度領域,從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、失眠憂鬱,讓芳香療法來增加生活樂趣、照顧自己和家人,擁有青春喜悅、保持身材苗條、健康身心容光煥發。美容保養、個人獨家調配香氛、舒壓按摩、有機植物純露料理

學員自備事項:需自備—(1)穿著:穿舊衣舊褲、帶一長袖襯衫或T恤 (2)攜帶:口罩、一個不用的不鏽鋼鍋、一個乾燥的牛奶紙盒(950c.c左右)

課程大綱(課程概要):		
週次	主題	內容
1	相見歡-進入芳香療法的殿堂-	1認識芳療常用媒介:精油、原精及CO2萃取、植物油、純露等等(體驗應用方法與製作) 2芳療協會建議10種常用精油種類 3芳療配方搭配入門·認識植物科屬芳香調配: 依照入門規則搭配香氛或配方香水
2	好好玩的香草	1認識香草的分布情形 2建議10種常用種類· 3配方搭配入門·認識植物科屬芳香調配:
3	香草的應用__	1香草的情形好2如何應用香草3配方搭配入門
4	好喝的香草__	1香草的煮法2如何搭配香草3如何種植
5	神秘渲染皂	1.渲染的魅力 2.渲染的原理3.各種渲染的技巧 *DIY實作—1.渲染皂(進階)
6	旅行時的芳香急救	1.家庭醫師的重要性 2.居家/旅行常見小問題 2.發燒、切割撞傷、機上水腫、時差等等處理 3.簡單又好用的芳香急救小包 *精油香氣·植物人格與個性(21) *DIY實作---機上必備芳香用品
7	有機純露精華液	常用幾種芳療模型(一)·純露概題·酸類專論·純露蒸餾示範實作
8	富貴手/皰疹/異位性皮膚炎--皮膚系統(2)	1.精油萃取方法與品質 2.各種精油分類與模式 3.異位性皮膚炎成因、心理解析 4.居家保健法、食療法 5.適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--氧化物中的增強免疫與自信(羅文莎葉) *DIY實作(2)--乳油木果柔嫩霜
9	酯類主要植物科	酯類主要植物科屬與身心對應·唇形科(1)等·芳香調配學實作: 舒眠解壓配方
10	倍半萜烯類	倍半萜烯類主要植物科屬與身心對應·唇形科等·芳香調配學實作: 過敏癢癢配方
11	學習參與週	
12	香草料理	香草料理