

【藥草手工皂與美顏養身】

序號:60

課程編號	E1043203	課程名稱	藥草手工皂與美顏養身
學分數	2	課程類別	生活藝能
上課時間	星期二 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:和春技術學院 經歷:小港國中有機農作、園藝設計班講師富欣園藝特約景觀設計、受邀於國中教師研習、大專院校演講 現職:台南市社區大學"居家保健DIY"講師、鳳山市社區大學"手工香皂與保養保健"講師、漢神飯店/百貨花藝景觀指導、職訓局芳香療法專任講師社會局富民長青中心"講師" 相關證照:美國IHA國際香草協會講師級會員、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 AROMA BEAUTY(Singapore Training School) 芳療師 丙種勞工安全證書		
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): 學員分組報告社區大學週邊、居家週邊的植物地圖、特產好康分享、發現菜市場等活動讓學員用另一種新眼光看高雄。

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: 堂DIY實作、課堂發言與參與、作業、按摩實習、個案累生活可以更天然、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, 愛好自然與香氣的人士均可。

教學方式(上課進行方式): 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: 手工皂課

(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	芳香療法(相見歡)	1.什麼是芳香療法 2.古今中外芳香療法歷史/傳說故事 3.現代芳香療法的發展4.各國芳療師制度介紹 *聞香品嘗+精油故事—陽光葡萄柚(甜蜜義大利) 抽取本學期作業用精油每人1款
2	進階技巧香草入皂技巧	1.藥草入皂注意事項 2.各色水果入皂注意事項 3.減鹼好還是超脂好 4.定香鐵三角:廣霍香精油 *DIY實作--香蜂草潤皂<
3	肌肉系統、骨骼系統	1.疼痛的起因 2.疼痛的對應 3.我有新傷還是舊傷嗎(芳療分析) 4.天然的止痛/改善素材 5.熱敷布、小圓石按摩袋製作技巧 *精油香氣·植物人格與個性(3) *DIY實作--精油熱敷布or護唇香膏任選一
4	酸痛按摩棒	1.安全方便的消腫止癢香草、中藥材(紫草根、薄荷、金盞花、冰片...) 2.安全方便的消腫止癢精油(薰衣草、薄荷、玫瑰草...) 3.萬用膏調配技巧 *DIY實作--止癢消腫萬用膏
5	皮膚系統--壓力的出口	1.壓力造成的皮膚問題種類 2.減壓+美顏的芳療保養品 3.減壓保養品配方搭配技巧 4.各類皮膚問題與植物油 5.日常生活減壓保養 6.其他輔助芳香療法 *精油香氣·植物人格與個性(6) *DIY實作--問題皮膚護理霜or減壓保養修護霜任選一
6	迷迭香養髮皂(鉀皂)	1.藥草入皂注意事項 2.各色洗髮精的分析注意事項 3.減鹼好還是超脂好 *DIY實作--迷迭香養髮皂
7	人物·心靈與生命交流	電影欣賞--小海豚or傷城 *精油香氣·植物人格與個性(5) *DIY實作--來一杯香氣咖啡、藥草花果茶
8	脹氣與便秘--	1.精油配方的挑選 2.脹氣與便秘成因、心理解析 3.居家保健法、食療法 4.自我、居家按摩法 5.適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--酯類中的掙脫自我束縛(苦橙葉) *DIY實作(6)--異國美人香膏
9	神經系統	1.失眠起因 2.失眠心理對應與心理分析 3.居家保健法、食療法 4.各類症狀對應精油、配方與使用方法 *精油香氣·植物人格與個性(2) *DIY實作--安睡音樂、安睡飲品
10	沐浴乳	1.皂化完成的香皂 2.酸鹼值的測試 3.無香家事皂做成洗衣乳

		DIY實作-洗衣乳.沐浴乳
11	學習參與週	
12	精油料理(1)	1.精油料理? 2.精油料理的訣竅 3.精油料理的注意事項 4.食譜設計重點講解