

學生專業共同學習小組 成果報告書

填表日期： 111 年 1 月 11 日

小組名稱		第 23 組 芳療證照研習會			
學習主題		<input type="checkbox"/> 各式競賽 <input checked="" type="checkbox"/> 專業證照 <input type="checkbox"/> 科技部計畫 <input type="checkbox"/> 教師檢定 <input type="checkbox"/> 研究所考試 <input type="checkbox"/> 公職考試			
指導老師		劉美珠			
成員總人數總計__6__人 (大學部成員人數_6_人，碩士班成員人數_0_人)					
組長姓名		蘇○禎		組長連絡電話	09xx-xxx-xxx
組長電子信箱		1XXXXXXXXXX@gm.nttu.edu.tw			
成員姓名	學號	系所名稱		學級	備註
1	郭○涵	10715106	身心整合與運動休閒產業學系	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
2	詹○濤	10715102	身心整合與運動休閒產業學系	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
3	王○生	10615130	身心整合與運動休閒產業學系	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
4	陳○鈺	10715116	身心整合與運動休閒產業學系	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
5	方○元	10715133	身心整合與運動休閒產業學系	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	
6	黃○涵	10715122	身心整合與運動休閒產業學系	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 研究所	

學生專業共同學習小組成果報告

成立宗旨 【註：字數需超過 200 字】 (請說明組成學習小組的起源，以及成立之宗旨、目的、特色，請詳述。)				
<p>芳療學習小組的成立起源於大家對系上的芳療課程想要有更進一步的努力——考取芳療證照。這次要考取的證照是由台灣身心教育學會發的芳療證照，之前在心動系剛創立時，學長姐們也有考取此芳療證照，此證照的考試內容分為筆試與嗅吸兩的部分，本次學習小組主要為複習所學芳香療法基礎及進階內容，組員分配各精油，研究加以統整、討論歸納，以及每次的讀書會都會有嗅吸測驗，對於精油氣味的辨識需要時間的累積，因此本次的讀書會也讓同學有更多的時間可以接觸精油，為考試做準備。</p>				
共學時間	共學地點	預定進度	實際進度	
1	110/10/16	身心教育學會	精油歷史	精油歷史
2	110/10/17	身心教育學會	精油的萃取	精油的萃取、嗅吸
3	110/11/06	身心教育學會	精油與純露、蒸餾法	精油與純露
4	110/11/13	身心教育學會	脂吸法	脂吸法、蒸餾法
5	110/11/20	身心教育學會	溶劑萃取法、精油盲測	溶劑萃取法、精油盲測
6	110/11/27	身心教育學會	超臨界二氧化碳萃取法	菊科、桃金娘科精油
7	110/12/4	身心教育學會	精油植物功用與應用	松科柏科精油
8	110/12/11	身心教育學會	單萜烯類	單萜烯類、嗅吸
9	110/12/18	身心教育學會	倍半萜醇類	倍半萜醇類、嗅吸
10	110/12/25	身心教育學會	精油急救包分享	嗅吸部分未執行
學習成果量化成效 (需佐證相關資料) (請依照實際規劃填報，若無規劃之項目，請填入 N/A)				
項目	達成值	項目	達成值	
競賽參賽數/或獎數	N/A	公職考試報考人次	N/A	
師院大會考平均分數	N/A	研究所報考人次/錄取人次	N/A	
專業證照報考人次/通過數	N/A	大專生科技部計畫申請數/通過數	N/A	
執行成果 【註：字數需超過 1000 字】 (請說明參與共學小組在規畫下的分享討論過程，對於成員之實際裨益，及能提供其他學生觀摩之處。)				
<p>本次芳療考試於今年 2 月底舉行，所以目前還沒有成績等相關數據可以提供，但可以從討論的過程中看得出來，共學小組是有益同學們的考試準備的。因為芳療考試除了有筆試</p>				

之外還會有嗅析與個案分析調香的部分，實際的操作會需要有各種精油數瓶，有人負責挑盲測的精油，光靠一個人要完成比較困難。大家在之前就有上過系上的芳療課程，在這次的討論會中，給大家再次地複習並且加以整理各種精油的歸類，經過統整之後對精油的會更有系統的了解，有幫助共學小組的成員們，在各類精油都有概念後去做實際的應用，讓自己所學的東西得以運用，也是這次目標考取的證照中會考核的一項，大家會比較擔心的部分，因為筆試上的知識，講義裡都有，各類精油的名稱、化學式.....等等，只要翻翻找找，要有答案不難，倒是精油使用在自己身上的經驗，不是每個人的經濟狀況是許可買精油來使用的，讀書會上也會有組員分享自己所購買的精油，給大家嗅聞，增加大家嗅析的資料量，也藉由讀書會讓大家除了在課程上使用的經驗外，了解其他人對於一些精油的使用體驗，互相分享，對於大家在實際的精油調配上會非常有幫助，網路上查可能多少還是會有人分享他對於某些精油的使用體驗，但在讀書會上大家聚在一起口頭上討論的，會印象深刻很多，或是聽聽其他組員為他的個案調油的經驗，有時會發現一些是翻書上網找不到的實用建議。

在讀書會的後面，有讓大家去規劃每一個人自己的精油急救包，急救包裡面可以放給個人使用的精油，或是當遇到個案時可以即時拿出來運用的精油，因為是規劃的部份，所以沒有限制說是目前有的精油或是一次買得起的精油，給大家專注在所學的知識上做發揮。在精油的挑選上，每個人都會有不同的想法，所列出來的精油組合就會有好多種，經過每個人如何挑選精油的分享，再一次複習了許多精油的特性與功效，也在分享過程中，參考其他人是怎麼規劃的，或是得到其他人對自己的精油急救包的想法與建議，經由讀書會讓這樣給自己的小規劃更有動力去完成，不是想完自己的部分後就結束了，還有後面與大家的分享跟討論，讓大家集思廣益，互通有無，而大家想的精油包內容，也可以當作是未來如果有人想要開始從事芳療相關的工作，了解自己要開業時可以先購入哪些精油給自己運用，或是對目前更有幫助的是，在接下來的芳療考試有個案分析調油的考核，大家可以根據自己的精油急救包裡有的東西去做發想，對於在精油的調配上會更有方向，能更有效率去完成，書上說得基本上都是參考，各種精油使用在自己身上所發生的效果是真實體會過的，那才是最真實且能有自信地知道什麼是個案最需要的去設計精油配方，經過了大家的實際經驗分享與精油包了分享建議，大家對於自己所能運用的東西更加地了解，日後的調油考試更加的有把握。

執行檢討與建議（優、缺點）【註：字數需超過 500 字】

讀書會的好處在於有明確的讀書規劃與大家一起執行，在討論時間一起針對同學的疑惑做討論，每一次的討論前也會給每個人需要報告的題目去做準備，精油有很多種，每個人都負責一部分的資料找查、整理，並在讀書會中上台與大家分享，練習了大家在台上表達的能力，是否可以讓台下的大家都清楚所教的東西，有助於在考試時向考官口頭上解釋自己所挑選的精油原因與其功效為何；也可能會在整理資料的過程中發現一些問題，也一併在讀書會的時候拿出來討論，也許在討論的過程中，又會有新的疑問，那就再提出來給大家一起思考，或是給大家回家後慢慢想、找資料，待下次讀書會時與大家討論。

因為每個人都有自己的時程規劃，不一定是每一次的討論都會到，有時雖然時間很早就定案了，因為有些活動時間快到時有出現必須處理或是本來覺得有空的時間突然那陣子很忙突然無法出席，對於大家有事沒辦法來讀書會都是可以理解的，但也有發生了整個月都無法出席，因為是讀書會是大家一起的，會擔心同學的學習狀況；有時會是遲到的部分，當天來的人突然少了很多，只有零星幾位，變成有來的人互相分享使用精油的有趣體驗，或是在精油的使用上有什麼問題，提出來解決，一樣是有討論到，但是由於大部分的人比較晚來所以原訂的討論內容就延後了，會有討論無法到預定的進度而延後，有幾次因為進度關係所以超過了原訂的時間，如果大家後面的時間有空就還好，可惜有些人會因為個人有其他安排只能先離席沒辦法待到結束。

預期共學目標達成情形 【註：字數需超過 500 字】

成立了芳療共學小組是為了讓大家能更有動力，一起準備芳療考試，考取證照。目前芳療考試還未開始，共學小組的成果報告需要比較早繳交，因此沒有辦法呈現報考人數與證照通過人數等數據，但是在這段時間中，還是可以看的出來，舉行讀書會使大家都收穫滿滿。原本預期的是讓對於考取芳療證照有興趣的人都一起參加，一起來學習，在共學小組的陪伴下能夠對自己的更有信心，進而參加考試，考取芳療證照，有了讀書會的加持，讓大家都可以對各種精油的學名、萃取方法、功效、特性有更加的認識，並且更進一步有系統的統整歸納，每一次的讀書會都會有精油嗅析的部分，讓組員們對精油的氣味可以更熟悉，光是用聞的就可以知道是哪一支精油，讓精油的味道能夠深刻的烙印在腦中，不光是面對芳療考試的嗅析測驗，之後如果有需要為個案做調香，在腦袋裡會更有概念。以及透過讀書會可以讓組員們互相分享各自的精油使用經驗，在遇到什麼狀況下會使用哪些精油調配，這些是屬於每個人很珍貴的，根據自身體驗得到的實用知識，讓大家對於常用的精油有更深的認識，知道其他人是如何去使用的，可以讓自己對於精油的使用有更多的想法；有時會是組員們會分享遇到的一些狀況，大家集思廣益提出解決的方法，在學習芳療的路上不只是一個人單打獨鬥，大家都可以互相幫忙。經過了這個學期的讀書會，似乎有些人發現自己還需要一段時間去精進自己的芳療知識，或是對於精油的嗅析，所以不是每一位組員都有參加這次的芳療證照考試，但是沒有關係，考證照花費真的不低，大家還是要好好評估自己的狀況在決定是否參加考試，能夠藉由讀書會，一起學習的過程中知道自己哪些地方不足，需要精進，也很好，就算這次沒有一起考，學在身上的東西也不會變少。

成員心得分享

【註：每位成員均需有心得分享，總字數需超過 2000 字】

o 涵的心得

這學期參加了芳療讀書會，非常感謝學習小組召集人盈禎、宣儒及帶領人復生學長。在這個學期裡，我們一起複習了不同化學種類的精油，原本有些模糊的印象藉由一次次的讀書

會逐漸清晰，同學們也會一起討論自己的使用感受或是查詢到的各種資訊，讓我對於精油的特性能夠有更深刻的記憶。

這次的複習是以化學類型來分類，除了更了解單方精油以外，也能熟悉各種化學的屬性，像是酮類和酚類精油在使用上要注意劑量，過量可能對人體有不好的影響；醇類精油則是比較溫和、好代謝的。我們這次是每個人每次準備一支精油介紹化學屬性、萃取部位、對身體心理的影響等等.....在我們介紹完之後，學長會補充我們沒講到的部分跟抓周油抓到所代表的意義，我時常會去反思之前自己以及身邊人抓到的精油是否符合那些心理層面的意義。

這次最大的進步大概是自己在調油的時候可以更有自信了，也能跟家人更有條理的解釋為什麼會用這個配方、配方的意義是甚麼。雖然因為經濟因素還不確定要不要考證照，但能夠和大家一起再次學習芳療，我覺得很幸福。

詹o濤的心得

上完這幾堂課的芳療讀書會讓我感覺非常充實難忘，複習每一隻精油的來源以及複習它們的化學結構.....。

氣味印象是我覺得考試最考驗的關卡也是最好玩的關卡，每一隻類型的精油都攜帶著它們獨自的味道但又跟彼此味道又不同要去釐清不同的精油真的要一番工夫。

化學功效跟心理功效，我覺得這是可以邏輯去推演的，並且可以用高中所學的化學式結構去探討每隻精油背後的靠山，化學結構式又可以使人產生畫面感，以畫面感推敲其帶來的功效以及心理功效。雖然在上這個環節的時候會花費大腦無數的細胞但是探討它們其背後的出生來源是好玩的、新奇的。

調製配方油最考驗我們對問題的熟悉度和對精油的了解度，如上方有提到同類型的精油攜帶的氣味雷同功效也相似，但是又彼此獨樹一格它們都帶著不同的看家本領，所以我們更要去拿捏精油對個案症狀的輕重度，更同時要去考量配方中的精油們不能起衝突氣味分子是個案可以接受的。雖然這重重關卡需要很多知識，但是現在我每天讀一點又一點的精油知識日積月累、積沙成塔我相信我可以過我自己的關卡。

王o生的心得

這次讀書會主要內容在教學精油內的化學分子，如何作用在身體上，各個化學類型分別的特性，以及使用上的安全評估。

透過這次課程提升了設計配方的邏輯，以及全面性，有了獨立思考配方的能力，劑量的調配以及控制。

透過讀書會與大家共同討論個案，互相交換經驗，每一次的分享經驗都是非常寶貴，每一個個案照顧以及配方調配，可以看出這個人的思考邏輯，提出來跟大家討論，會得到很多不一樣的看法。

同學們透過尋找資料，上台分享精油，使記憶更清晰，更加理解精油特性。

透過嗅吸，來提升分辨精油品種的能力，以及分辨品質好壞，為了之後的調香而準備，其實精油調香很看天分，為很多精油其實是不好聞的，但往往不好聞的功效越好，所以調配起來也是一門則學，有些人不管怎麼調都很奇怪，透過嗅覺的敏銳度來提升調香的本領。這學期的課程大家都很用心的分享與上課，透過互相刺激來提升自我，期待課程之後的考試大家都能夠順利過關，讓這幾個月的努力可以有一個美滿的收穫。

陳○鈺的心得

在這個讀書會裡面我學到了很多東西，尤其是把化學成分搞得比較清楚了，不會在像之前大三時不知道老師在講什麼，以前根本沒有在記化學成分有什麼，但經過這次訓練就能把很多常遇到的化學成分聯想出來，以及它的功效，雖然我還沒辦法做到一看到化學成分就知道他可以幹嘛，但運用推理的方式可以把它們之間的關係連起來；還有每一支精油的香氣，之前老師上課時都是直接聞了就過去，沒有在分辨香氣中有那些成分，而這次的訓練幫助我找出不同精油中類似的香氣，以及他所對應到的化學成分是什麼，例如左旋檸檬烯是木頭香，右旋檸檬烯則是橙香，明明只是化學式的反式與順式，味道卻有這麼大的差別，真的很神奇。

這堂課還幫我把之前不懂的一些概念釐清，例如可體松是什麼？幹嘛的？每種不同種類的化學成分各有什麼功效，酯類、單萜烯類、倍半萜烯類等等，有各式各樣不同種類，他們各自都有一個大方向的功效，且每種的效果持續時間都不同，真的覺得很神奇也很複雜，我能搞清楚也是很厲害。

方○元的心得

這次很高興可以參加這次的芳療讀書小組，大家為了考證照而認真學習芳療知識的這種氛圍，充分地振奮人心。能夠跟小組的同學們往同一個目標邁進，向更專業的領域鑽研，每當有新的收穫就會覺得自己走在一條踏實的路上，路上還有許多人陪著，相當令人感動。

每個禮拜進行課程的方式是以大家討論為主，我們會事先準備精油相關的資訊報告來分享給組員，並且互相探討、修正、補充，這樣集思廣益的方式其實蠻有效率的，而且可以獲得龐大的資訊量。尤其在準備自己的精油資料時，會加深對於那隻精油的了解，這樣的熟悉感是很有收穫的一件事。

平常也會準備個小考試，認識各種精油的原文名稱，就是要背些專有名詞，考試不會算分數，只是要大家做個自我測驗，要求增加去背那些比較少接觸，又比較艱深的部分，那個部分是十分重要的，而且有要求就會有壓力，當壓力產生就有動力去強迫自己去讀懂背熟。

最後會有聞香的課程，學長會抽出三支不同的精油，我們要去分辨出精油的種類，這是一個蠻幸福的部分，可以聞到各種純度品質很高精油，精油的聞香是最直接快速影響身體的方式，每次聞完精油都會覺得精神變好了。

很感謝這次來參加讀書會的同學，有大家的參加這條路不再無趣，而是令人興奮，令人

感動的。在這樣的氛圍下大家的進步十分的快樂，也有互相督促的效果，造就出驚人的成效，相信按照這個步伐，每個人都能夠考到證照，成為專研芳療的專家。

蘇○禎

每一個學期都告訴自己，不要再那麼忙了，但每個學期都還是會有許多新的事情塞爆我的行程。這學期感謝有同學們一起完成芳療讀書會，雖然之前有上過課了，但對於剛接觸又是外系的我還是有點不太熟悉，我覺得芳香療法是個很好、很值得學習的一門學問，剛好學校其實也有這樣的課程，而且是非常專業的師資，我們所學習到的芳療知識會比外面的懵懵懂懂被推銷報名的課程豐富很多，這些精油的知識以及精油的運用是需要時間來累積的，也許老師沒辦法時時刻刻都在，但我們學生可以一起分享所學或是對精油使用的經驗來進步。經過了這學期的讀書會，促使我再次分開之前做的筆記，發現其實自己之前還是有些東西記錄著的呢！也許我真的還不是很在行，但也沒有想像中那樣什麼都不會，跟著讀書會一步一步地把精油知識吸收、統整，還有繼續接觸精油，嗅吸，雖然現在的我還沒能準備好做證照的考試，需要到下學期學完進階芳療課程，但這次的讀書會依然收穫很多！下學期的進階芳療我想我一定能藉此學習得更有成效。

黃○涵的心得

還記得第一次接觸芳香療法的時候覺得非常的有趣，不只是因為裡面有許多沒聽過的名詞以及從國中以來就不甚擅長的化學，還有許多跟生活中有關的專業知識、能運用在生活裡的實用技巧與芳香療法利用精油的味道製造出的各種種種都十分吸引人。藉由這次學校的專業共同學習小組的活動組成的芳香療法讀書會，讓對芳香療法有興趣的人，包含我，能再額外的時間更深入研究各個精油與其相關知識等等，又能利用此計畫的補助金費補助考取芳香療法相關學習證明可以說是十分難得。

在一次次的讀書會中，我們互相分享大家利用讀書會與讀書會之間的時間所查到跟下一次讀書會會分享到的相關化學式的精油、精油嗅析訓練與問題討論。從單萜醇類、倍半萜烯類、醚類、芳香酸與芳香醛類的精油陸續深入了解，我們也從一開始接觸芳香療法的盲目探索到目標明確。雖然有時會因為對手上的資料抱有疑惑，或是對下一次讀書會要做的測驗感緊張，不然就是大家時間敲不定而困擾：好在每一次的學習都是互相幫助互相成長的，這也許就是讀書會，也是學校創造共同學習小組活動的意義吧。

未來是否會再參與專業共同學習小組之申請 (組長填寫)

- | | | | |
|----|---|--|----------------------------|
| ■ | <input type="checkbox"/> 會以目前成員為主，再選讀其他主題 | <input type="checkbox"/> 會再邀請其他成員，選讀其他主題 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 是， | <input type="checkbox"/> 會以目前成員為主，選讀相同主題 | <input type="checkbox"/> 會再邀請其他成員，選讀相同主題 | |

學生專業共同學習小組 共學紀錄



共學日期：110/11/20 地點：身心教育學會

照片敘述：精油盲測討論



共學日期：110/12/25 地點：身心教育學會

照片敘述：個人精油急救包挑選與分享

佐證資料

(說明：如是申請各式競賽、專業證照考試、公職考試、研究所考試等小組需於檢附報名資料、准考證或通過成績單；申請科技部計畫小組需檢附申請計畫之初稿；教師檢定小組屆時需檢附師範學院會考成績或者前後測成績。)

2022 年臺灣身心教育學會芳療證照考試							
准考證							
准考證號：	SE2022022614						
姓名：	方元						
身分證號：							
考場：	臺灣身心教育學會						
試場：	A201 教室						
考試日期：	2022 年 2 月 26 日						
<i>Body Flowing</i>							
							
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">考試時間</th></tr></thead><tbody><tr><td>筆試測驗</td><td>13:00-15:00</td></tr><tr><td>嗅吸測驗</td><td>15:10-16:00</td></tr></tbody></table>		考試時間		筆試測驗	13:00-15:00	嗅吸測驗	15:10-16:00
考試時間							
筆試測驗	13:00-15:00						
嗅吸測驗	15:10-16:00						

2022 年臺灣身心教育學會芳療證照考試							
准考證							
准考證號：	SE2022022611						
姓名：	詹浩						
身分證號：							
考場：	臺灣身心教育學會						
試場：	A201 教室						
考試日期：	2022 年 2 月 26 日						
<i>Body Flowing</i>							
							
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">考試時間</th></tr></thead><tbody><tr><td>筆試測驗</td><td>13:00-15:00</td></tr><tr><td>嗅吸測驗</td><td>15:10-16:00</td></tr></tbody></table>		考試時間		筆試測驗	13:00-15:00	嗅吸測驗	15:10-16:00
考試時間							
筆試測驗	13:00-15:00						
嗅吸測驗	15:10-16:00						

2022 年臺灣身心教育學會芳療證照考試

准考證

准考證號： SE2022022613
姓名： 陳 鈺
身分證號：
考場： 臺灣身心教育學會
試場： A201 教室
考試日期： 2022 年 2 月 26 日



Body Flowing

考試時間	
筆試測驗	13:00-15:00
嗅吸測驗	15:10-16:00

2022 年臺灣身心教育學會芳療證照考試

准考證

准考證號： SE2022022612
姓名： 王 健
身分證號：
考場： 臺灣身心教育學會
試場： A201 教室
考試日期： 2022 年 2 月 26 日



Body Flowing

考試時間	
筆試測驗	13:00-15:00
嗅吸測驗	15:10-16:00

2022 年臺灣身心教育學會芳療證照考試

准考證

准考證號： SE2022022615

姓名： 王 生

身分證號： [REDACTED]

考場： 臺灣身心教育學會

試場： A201 教室

考試日期： 2022 年 2 月 26 日



Body Flowing

考試時間	
筆試測驗	13:00-15:00
嗅吸測驗	15:10-16:00