



Price (1993)指出芳香療法實為香氣治療，視為調用精油以保持及促進健康，具有提振精神、情緒和生理的效能。由此可見芳香療法在 Shirley Price (Shirley Price 國際芳療學院創立人)的主張中，芳香療法則是輔助療法的一環，我們可從較早期英國癌症支援與資訊中心 (CSIC) 所做的研究結果瞭解到：正在接受腫瘤根治療法的癌症患者(主為乳癌患者)而常有的緊繃、壓力、焦慮、害怕情緒，如對其進行芳香療法按摩時不但可舒緩降低癌症患者的不佳情緒、心理困惱，並舒解身體疲憊，此外還能增進幸福感(Kite et al., 1998)。近年在巴西聖保羅州教學醫院外科中心則有實驗指出具有高度職業壓力的護理人員進行使用含薰衣草與天竺葵精油與霜品調和後用為按摩，其血壓與心跳值皆有顯著下降的結果(Montibeler et al., 2018)，故綜言之芳香療法實用為輔助療法之途。



目前在台灣芳香療法用於安寧病房舒適癌末患者已行之多年(萬玉鳳、湯淑華、王英偉, 2006),《澄清醫護管理雜誌》近年並刊出對於戴呼吸器病患若使用薰衣草精油調和甜杏仁油按摩背部後,能有效舒緩病患焦慮的研究發現(賴瓊玲、宋怡憇、賴美玉、饒瑞玉、李秋香, 2019)。

因此現今芳香療法藉由香氣、按摩法在台灣已漸成為照護人們的方式之一，然而儘管如此，目前在台灣因於現行法規對於精油功能除了描述精油香味能紓解壓力及調和心情外，其他的功能並無著墨許多，看似有些拘謹，但是當人們面臨壓力時的確易引發自動化的反應機制，意即人們會透過交感神經讓身體呈現備戰狀態，而引起心跳加快、血壓上升等以增強身體警覺性對付周遭的改變，於是一旦壓力感受成為慢性、長期時，此時如加拿大先驅內分泌學家 Hans Selye 就提及:持續壓力所引起的自動化反應機制，還會引起個人身體最弱的部分失去機能而損壞並致病，常引起的病狀有腸胃性潰瘍、高血壓、心臟病、過敏及許多精神失調的病症發生(Selye, 1980)。

因此瞭解及善用精油香芬的紓壓效能，是每一位芳香療法的從業人員所必須學習應備的學識涵養，正確認識不同精油香芬對心情的影響更是極需的養成，讓芳香療法先從舒解壓力安全地開始對人們的照護，是我們成為執業芳療師的首要。

陳秀麗



現任 / 唯愛香草藝有限公司教育總監。ARDC 芳療學術研究發展中心主任

實踐大學 高齡所畢 研究論文:探討中高齡職業婦女經驗芳香療法舒壓歷程

英國 Shirley Price 國際芳療學院 芳療專修文憑/臨床專題:芳療與情緒影響

英國 Shirley Price 國際芳療學院 合格芳療師證書

芳療相關著作: 和香氛談戀愛、打造一個芳療寶寶、草本芳療生活全書、解讀生命靈數及從芳香療法開啟幸福的味道。

其他經歷: 貓頭鷹、三采文化出版社相關芳香療法、按摩及植物養生書籍的審訂、翻譯顧問及專家推薦。

康健、漂亮家居及 Career 就業情報等雜誌的專訪對象。曾任健康 100 雜誌的香草芳療專欄作家。

文獻參考



萬玉鳳、湯淑華、王英偉 (2006)。芳香療法於安寧病房的運用。《慈濟醫學雜誌》，18 (4S)，67-70。doi:10.6440/TZUCMJ.200608.0067

賴瓊玲、宋怡憇、賴美玉、饒瑞玉、李秋香 (2019)。精油按摩對焦慮指標之影響—以使用呼吸器病人為例。《澄清醫護管理雜誌》，15 (4)，54-62。

Kite, S., Maher, E., Anderson, K., Young, T., Young, J., Wood, J., Howells, N., & Bradburn J. (1998). Development of an aromatherapy service at a cancer centre. *Palliative Medicine*, 12(3), 171-180. <https://doi.org/10.1191/026921698671135743>. PMID: 9743836. Laware, R.B. (2013). Aromatherapy: Art or science. *International Journal of Biomedical Research*, 4(2), 74-83.

Montibeler, J., Domingos, T. D. S., Braga, E. M., Gnatta, J. R., Kurebayashi, L. F. S., & Kurebayashi, A. K. (2018). Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: A pilot study. *Rev Esc Enferm USP*, 52, 1-6.

Price, S. (1993). *Aromatherapy Workbook*. London, United Kingdom: Thorsons

Selye, H. (1980). A personal message from Hans Selye. *Journal of Extension*, 18(3), 6-11.