

精油香氛與身心舒壓體驗課程系列（第三梯次）



精油香氛與身心舒壓 體驗課程

香氣自癒學三部曲：調香・保養・舒壓

（四）18:30 - 21:30

10/01 第一梯次 | 精油情緒香氣體驗課：調出你的陪伴香
10/15 第二梯次 | 植感療癒：為自己調製的保養按摩油
10/29 第三梯次 | 讓大腦慢下來 | 頭部舒壓甦活課

早鳥優惠價：\$1200 免報名費 材料費：\$1200（當天交收老師）

國立臺北大學
National Taipei University

香氣自癒學三部曲：調香・保養・舒壓

【系列學習目標】

本系列課程以「精油香氛」為核心，規劃三個各自完整的一日主題——調香（情緒覺察與個人香氣）、保養（專屬按摩油與居家儀式）、舒壓（頭部深層調理）。每一梯次皆可單獨報名、內容獨立完整；三個主題彼此加乘，修習越多，越能把香氣、身體與頭部照顧，織成一套屬於自己的日常自癒練習。

《讓大腦慢下來 | 頭部舒壓甦活課》

現代生活節奏緊湊，許多人常感到疲憊沉重或生活壓力帶來的緊繃感。本課程將結合**「舒緩按摩」與「植萃香氛」，帶領學員從認識自己的頭皮狀態開始，學習如何運用專業工具與精油，透過一套科學且省力的居家手技，達到深層的放鬆與舒適。



課程目標：

1. **自我覺察能力：**學習分辨頭皮的健康狀態，理解壓力與頭皮緊繃的關聯
2. **芳香調理知識：**認識精油作為「介質」的養護原理，學習如何正確塗抹於頭部關鍵部位以舒緩肌膚壓力。
3. **實務操作技能：**掌握**「舒壓、緊緻、淨化」（三大核心手法，學會一套可帶回家的頭部居家保養術**。

課程時數：3 小時

課程大綱：

節次	單元主題	教學重點與內容	教學方式
第一節	覺察與理論	1. 頭部筋膜解密：為什麼睡飽還是累？從解剖學看壓力累積。 2. 頭皮觸診實作：引導學員自我檢測，尋找頭部的「壓力結節」與僵硬區。	講授 自我檢測
第二節	喚醒與介質	1. 嗅覺與大腦：植物分子如何協助神經系統切換至放鬆模式 (Alpha 波)。 2. 開穴儀式：學習「頭皮開門」技巧，將精油正確導入督脈與膽經，軟化緊繃筋膜。	示範 分組練習
第三節	技術與實戰	1. Z 字鬆解術：運用專用工具，針對沾黏層進行梳理鬆解。 2. 提拉與排毒：針對輪廓線的提拉手法，以及引導廢物至耳後淋巴的引流技巧。 3. 總結與 QA：居家保養的頻率與注意事項。	實作演練 個別指導

上課教材：

- 專屬講義乙份
- 現場聞香精油
- 專業頭療舒壓工具乙支。
- 課程專用複方精油 (10ml 滾珠瓶)

※ 本課程使用之精油皆具 COA、MSDS 成分檢驗報告，品質安心，請放心使用。

適合對象：

- 長期用腦過度、睡眠品質不佳、容易頭脹頭痛、或對居家自我保健感興趣者。

講師介紹

蔡茗慧 Amber

TYCHE 美。學主理人 | 芳療與臉部保養專業

擁有 20 年第一線美容與芳療實務經驗，從高績效顧問、技術指導、門市管理到創辦個人品牌，累積上萬次客戶服務經驗。

Amber 也曾親身走過手術、化療與放療的歷程。那段日子讓她深刻體會——身體最脆弱的時候，最需要的往往不是複雜的技術，而是一雙溫柔而專業的手，和一套自己也能做到的日常照顧。這段經歷，讓她從服務別人的人，成為更懂得陪伴的人。

近年她致力於將 20 年的專業手感與這段生命經驗，轉化為一般人也能輕鬆上手的課程。她擅長以溫和、引導式的方式，帶領學員透過氣味認識自己，將專業知識轉化為感官體驗與療癒實作。Amber 相信——香氣不只是香，更是一種能與內在對話的語言；每一瓶氣味，都是一段故事的開場。

專業證照與認證資格

- NAHA 國際芳療師認證
- 中華民國美容乙級技術士證照
- 三軍總醫院 | 全能關懷志工芳療師
- TBCA | 愛波專線諮詢志工
- 國立臺北大學 進修推廣部授課講師
- 國立高雄師範大學 進修推廣部授課講師
- 中華民國美容法律協會客座講師
- 中華民國乳癌病友協會客座講師



美業職涯成就歷程

- TYCHE Beauty 美。學主理人
- SO EASY BEAUTY 技術顧問
- 朵兒絲芳療 副店長
- 蕾緹妮 芳療顧問
- 2021 MONDE SELECTION | 世界品質評鑑大賞 銀獎
- 蕾緹妮 登峰造極名人堂 | 單月百萬績效芳療師

※上課時間：115 年 10 月 29 日（週四）晚上 18:30~21:30，共計 3 小時。

※招生人數：以 15 人為原則，未滿 10 人不開班（本組保留增額或不足額開班之權利）。

課程費用：免報名費。

原價學費：1,500 元。

早鳥優惠價：1,200 元（凡於 115 年 10 月 16 日（五）前 完成報名繳費者享此優惠）

※材料費用：現場材料費 1,200 元，請於開課當日直接繳交給授課老師。

【報名資訊】

報名期間：即日起至 115 年 10 月 23 日前，額滿為止。

報名方式：

線上報名：請至本組網站「精油香氛與身心舒壓一日體驗課程系列」進行線上報名。

通訊報名：至本組網站下載報名表，填妥後傳真至 2506-5364，或 mail 至 lindsay@mail.ntpu.edu.tw 楊小姐收。

【繳費資訊】

1. 繳費通知：

若報名人數達開班標準，本校出納組將主動以 E-mail 個別通知學員繳費，並寄送專屬電子繳費單（內含個人專屬繳費帳號）。

2. 繳費方式：

可採下列任一方式完成繳費：

- 持單至土地銀行各分行臨櫃繳費。
- ATM（自動提款機）轉帳
- Web ATM 轉帳
- 行動支付台灣 Pay

※ 恕不接受現金及信用卡繳費。

3. 電子收據：

※本校將於收款銷帳後另行 E-mail 電子收據，請學員自行列印或留存備查。

- 繳費方式：若報名人數達開課標準，本組將 E-mail 個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號，課程費用繳交採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

【注意事項】

一、本組蒐集之個人資料，僅作為教育或訓練行政及學員資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料安全。

二、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。

三、為維護繳費上課學員之權益，嚴禁旁聽、冒名頂替，違者照相存證，循法律途徑解決。

四、退費及相關規定

- 1.學員於繳費後至開課日前 (115.10.29 日前) 無法就讀者，得申請退還所繳學費九成。
- 2.學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
- 3.辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費電子收據正本(自行列印)、身分證正反面影本及學員本人之郵局或銀行存摺封面影本。因本校退費办理流程較為繁複，辦理時程(學校統一送件日起算)約 3~4 週，尚請申辦同學見諒。

五、本簡章為預定課程、師資、時間，本組保有變動權，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。

六、本短期課程學員恕不開放校內停車，請勿將汽車停入校園。不便之處敬請見諒。

七、本組保留審核學員報名資格之權利。

八、請確定您已詳閱本簡章，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。本簡章若有未盡事宜，本組保留得以隨時修改之權利，並公告於本組網站，恕不再另行通知。

※注意事項：

- 1.學員之相關通知(如繳費、開課等資訊)均以電子郵件寄發，電子信箱請務必填寫並以能確實收到者為宜，以免錯失重要訊息，務請配合。
- 2.本課程無補課機制，敬請學員踴躍出席，以維護自身權益。
- 3.本簡章為預定課程、師資，本組保有變動權，必要時將依實際開課情形作適當調整。
- 4.本組保留審核學員報名資格之權利，及增額或不足額開班之權利。
- 5.本班無法辦理延期、轉班及跨班補課。
- 6.為維護繳費上課學員之權益，嚴禁試聽、冒名頂替，違者照相存證，循法律途徑解決。
- 7.本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈

之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

- 8.學員在修習期間如有不當行為或影響授課或其他學員之學習，經本組通知仍未改善者，得取消其修讀資格，且不予退費。
- 9.患有或疑似患有法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。
- 10.請確定您已詳閱本簡章，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。本簡章若有變更，將公告於本組網站，恕不再另行通知。
- 11.依據法務部頒佈「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」及國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組蒐集您的個人資料之特定目的如下：
040/行銷、109/教育或訓練行政、157/調查、統計與研究分析、158/學生（員）（含畢、結業生
資料管理、181/其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務。

 交通資訊 | 臺北大學 合江校區（合江街 53 號）



臺北大學推廣教育組 合江校區 | 交通路線圖



國立臺北大學 推廣教育組 辦公室
台北市中山區合江街53號 (合江校區自強大樓5F)



Google
Map



公車路線

- 合江街口 (步行約 5 分鐘) :
277 286 518 612 943 945 民生幹線
- 南京建國路口 (步行約 10 分鐘) :
46 254 279 288 292 306 307 652 668 675 711 1802 1803 南京幹線 承德幹線 紅25



捷運路線

- 捷運橘線 - 行天宮站2號出口 (步行約 11 分鐘) / 松江南京站 (步行約 15 分鐘)
- 捷運咖線 - 南京復興站1號出口 (步行約 10 分鐘)



自行開車

- 建國北路高架橋下停車場E區 10491台北市中山區興安街及興安街迴轉道 (步行6分鐘至合江校區)

聯絡資訊：請洽各課程相關承辦人員 或私訊FB粉絲專頁 / dce@mail.ntpu.edu.tw