



一趟身心探索的養生之旅

從感官體驗到科學實證-成果報告

目錄



1. 感官啟發 | 實地走訪的身體記憶
參訪: 女巫藥草園、沐慕小舖



2. 理論框架 | 東西方智慧的交會
課程: 傳統養生-五行、精油



3. 科學驗證 | 量化主觀感受的嘗試
腦波實驗



4. 旅程總結 | 整合性的身心洞察

一、感官啟發

參訪篇

8 / 28

一杯茶裡，藏著一個 宇宙：女巫藥草園

「藥草不只是飲品，更
是一種結合自然、能量
與心情的生活藝術。」



- * 紅寶石戀愛茶
- * 情緒消退茶
- * 金錢魔法茶

參訪篇

跨界的生活家：沐慕小舖的啟發

人物：王恩嵐老師 — 從金工、古文物修護到自然療法花草療癒師的**多元職涯**。

核心理念：重視**食材細節**與**品質**，感受食物與自然的深刻連結。

獨特體驗：參觀心靈空間與植物塔羅牌占卜。

沐慕招牌

香草嫩雞胸餐



九月份特餐

大根綜合煮物餐

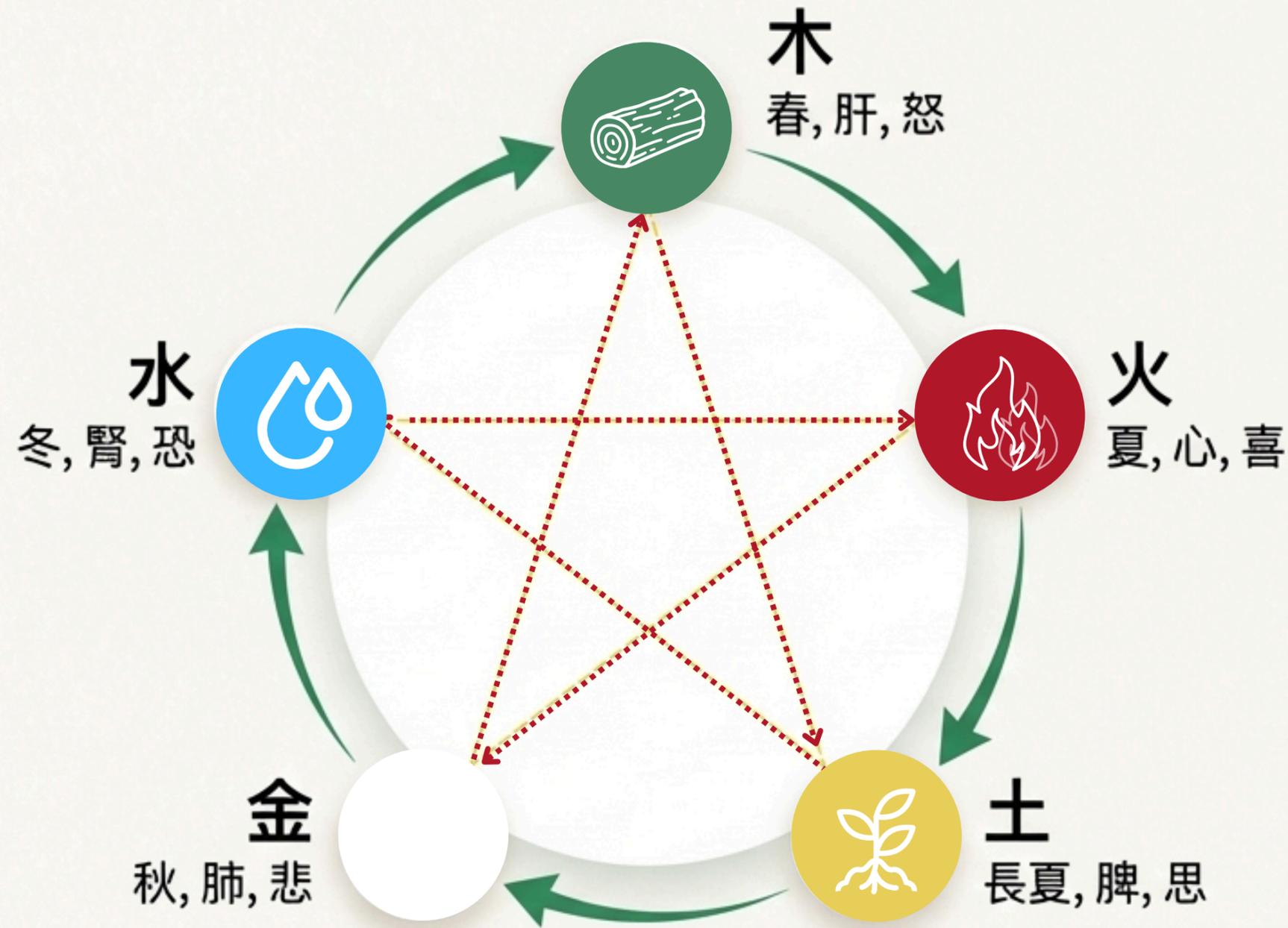
二、理論框架

1. 傳統養生課程

2. 精油課程

五行：一部流傳千年的身心導航系統

9 / 16、9 / 30



授課老師：蓋老師

核心洞察：「這其實是古人的智慧『大數據』。」

一套好的思考方法!

傳統養生課程



上課過程側影-五行學說介紹



透過繪畫理解五行相生相剋的關係



五行相生相剋的關係-成果照

10/7



一位法國醫師的轉變： 從對抗療法到整體療法

- 🌿 • 緣起故事：創辦人受法國醫師啟發，反思主流醫學的侷限。
- 📖 • 核心堅持：推廣 100% 天然、純正、完整的精油品質。

使命：讓人們找回身體的自癒力。

純露：常被忽略的 日常芳療瑰寶

- 特性: 橙花純露性質溫和，適合**情緒安撫**與**肌膚保濕**。
- 體驗: 濕敷舒緩眼部疲勞；試飲感受不同溫度下的細緻差異。

「芳療並非單純追求香味，而是一種貼近生活的身心照護方式。」



橙花純露-試飲



橙花純露-濕敷體驗

三、科學實證

腦波實驗

主觀的放鬆感受，

能否被客觀地測量？

腦波實驗





多次實驗設計與討論

10/25



吳老師 EEG深度學習

11/19



與錦宏老師報告

12/02



實驗初步試跑

腦波實驗

預期結果

1. 特級薰衣草組： α 波上升、 β 波下降
→ 放鬆效果、焦慮與壓力降低

2. 胡椒薄荷組： β 波上升
→ 提高警覺與清醒度

3. 喜好程度：可能影響壓力與焦慮的主觀感受，作為共變數控制

精準控制下的身心反應紀錄



刺激工具: 震盪器

事前與間隔
15 分鐘通風

四、旅程總結

結果與反思

數據之外的洞察：一場成功的探索

研究發現

腦波數據在靜息、實驗、實驗後三階段中，**未達統計顯著變化**。

討論與反思

- **限制因素**：樣本數、刺激時間、個體差異？
- **核心洞察**：這不代表精油無效，而是證明**身心反應的複雜性**遠超預期。

結果與反思

致謝

蓋琦紓老師 | 課程指導老師

林錦宏老師 | 腦波儀器借閱與實驗指導

林建南老師 | 幕前幕後之協助

王恩嵐老師 | 沐慕小舖

黃振仁講師 | 宅香有禮股份有限公司負責人



謝謝大家的聆聽

「真正的探索之旅，不在於發現新風景，而在於擁有新的眼睛。」

— Marcel Proust