〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

智慧養生動一動，健康活力久久。



115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

衛教前測



衛教前測問卷，動動手5分鐘

115年中醫藥衛生教育推廣

艾葉・ 檀香 ・ 薰衣草 ・ 玫瑰・迷迭香・檸檬馬鞭草

尋香入夢：舒眠香包手作

傳統醫理與芳香療法的現代科學實踐

115年中醫藥衛生教育推廣



〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

香枕法



將芳香藥物置於枕中 → 安神、通竅、改善睡眠

透過非侵入性「聞香治病」的方式，利用天然中藥材或花草的香氣，
透過嗅覺刺激來達到身心放鬆的輔助工具。

中醫觀點

「聞香治病」在中醫中，可歸屬於芳香療法、香療、鼻嗅療法與外治法的一部分。
利用具有芳香氣味的中藥，透過鼻竅、肺氣、經絡與神志系統產生調節作用，
達到 **芳香辟穢、開竅醒神、化濕醒脾、行氣解鬱、安神定志**等效果。



芳香辟穢



開竅醒神



化濕醒脾



行氣解鬱



安神定志

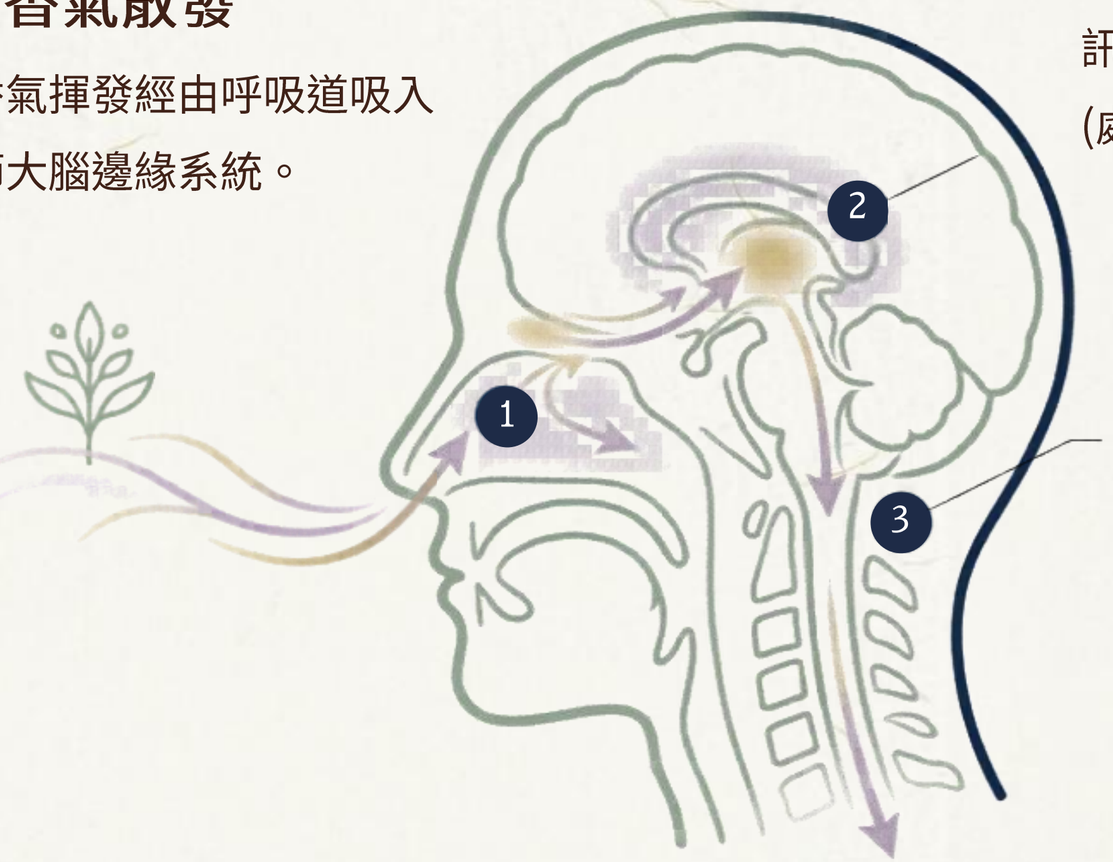
參考資料:
曾俊明（2017）。中醫本草芳香療法之可行性研究：論傳統中藥使用方式之創新。中醫藥研究論叢，77–113。
喬聖琳（約2016）。中醫醫療結合芳香療法研究國際醫療之願景。國家中醫藥研究所相關資料。
中醫報導（2019）。淺析現代中醫本草芳香療法。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

香氣如何改變大腦：從鼻腔到神經的舒眠捷徑?

1. 藥材香氣散發

藥材香氣揮發經由呼吸道吸入，調節大腦邊緣系統。



2. 直擊情緒中樞

訊號抵達大腦邊緣系統的杏仁核與海馬迴(處理情緒與壓力的核心)。

3. 生理

促進釋放神經抑制劑GABA；降低皮質醇，刺激副交感神經。

香氣心理學：古典制約

宜人香氣作為環境線索，讓大腦建立「特定氣味=安全放鬆」的強烈連結，有效降低入睡的預期性焦慮。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

舒眠香包的六大好處



1 引導大腦放鬆



2 平穩壓力指標



3 淨化磁場與環境



4 改善睡眠品質



5 天然無依賴性



6 紓解壓力

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

舒眠香包適用人群

高壓工作者



樂齡長者



輪班工作者



入睡困難者



容易焦慮者

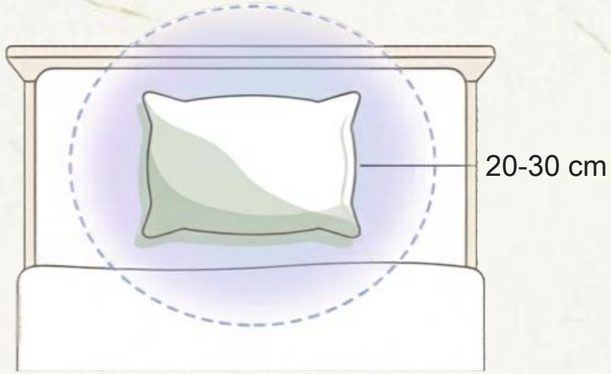


備考的學生



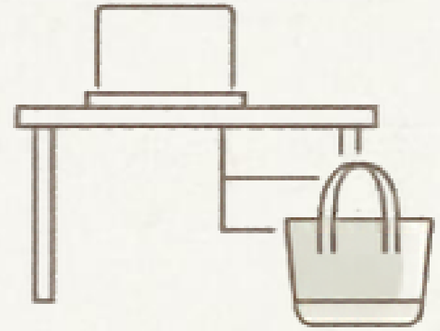
〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

舒眠香包 使用指南



夜間黃金距離

- 距離頭部20-30公分處。
- 例如床頭櫃、枕頭旁或塞入枕頭套內。



日間陪伴

- 白天可隨身攜帶或置於辦公桌。
- 壓力大時，聞舒眠香包，可迅速平穩呼吸頻率。

舒眠香包 保存指南

1-3

個月香氣持續期

(香氣會隨時間消散)

如何讓香氣更持久?

- √ **輕輕揉捏**：氣味變淡時，透過擠壓釋放內部香氣。
- √ **藥材更換**：氣味變淡時，可直接更換內部藥材。
- √ **密封保存**：若暫不使用，可收入密封夾鏈袋，延長香氣壽命。

安全禁忌與注意事項

嚴格禁忌：蠶豆症

- 配方中的迷迭香、檸檬香茅、艾草。
- 可能含有樟腦/黃樟素等強氧化物。
- 易誘急性溶血反應。



〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

安全禁忌與注意事項



藥物交互

若服用鎮靜劑或長期用藥，請先諮詢醫師。



孕婦慎用

孕早期應避免使用活血類藥材（如艾草、玫瑰）。



特殊疾病

氣喘、過敏或慢性病患者請謹慎評估。



過敏反應

若出現紅腫、發癢等症狀，請立即停用。



存放建議

禁食、防火、防潮，並存放於孩童與寵物觸及不到之處。

舒眠香包材料介紹



艾　葉



檀　香



薰　衣　草

舒眠香包材料介紹



玫　瑰



迷　迭　香



檸　檬　馬　鞭　草



01 艾葉

【溫經止血、散寒調經】

菊科多年生草本植物艾 (*Artemisia argyi* H. Lév. & Vaniot.) 的葉 。以湖北蘄州產者為佳，稱蘄艾。春夏間花未開時採摘，曬乾生用或炒炭用。搗絨為艾絨，為灸法的主要用料。

性味與歸經	苦、辛，溫。歸肝、脾、腎經。
臨床功效	溫經止血，散寒調經，安胎。
香氣功效	艾草揮發油含有蒿酮(artemisia ketone)、芳樟醇、樟腦、龍腦等成分，具有抗菌消毒、驅邪淨身、安神寧心，淨化空氣、趨趕蚊蟲。



02 檀香

【行氣溫中、開胃止痛 】

檀香科植物檀香(*Santalum albm* L.)樹幹的乾燥心材。主產印度、印尼、馬來西亞等地。以體重、堅實、顯油蹟、香氣濃者為佳。

性味與歸經	苦、溫。歸脾、胃、肺經。
臨床功效	溫經止血，散寒調經，安胎。
香氣功效	檀香揮發油主要成份為α-檀香醇和β-檀香醇、檀萜烯等成分，具有抗菌消毒、安撫神經緊張和焦慮、舒緩頭痛、促進體液循環、刺激免疫系統等作用。民間認為有驅邪擋煞和招財作用。



03 薰衣草

【 清熱解毒、安神定志 】

唇形科植物狹葉薰衣草 (*Lavandula angustifolia* Mill.) 的花枝。雖非傳統《本草綱目》核心藥材，但現代中醫將其引入，取其花蕾陰乾作花草茶或芳香藥膳之用。

性味與歸經	辛、涼。歸心、肝、肺經。
臨床功效	疏肝理氣，安神定志，清熱解毒。
香氣功效	揮發油富含芳樟醇 (Linalool) 及乙酸芳樟酯 (Linalyl acetate)。香氣清雅溫和，能直接作用於中樞神經系統，發揮極佳的鎮靜、催眠、抗焦慮作用；同時具有解痙、抗菌和促進皮表細胞再生的功效，為安神與護膚要藥。



04 玫瑰

【 疏肝解鬱、和血調經 】

薔薇科植物玫瑰 (*Rosa rugosa* Thunb.) 的乾燥花蕾。春末夏初花將開未開時分批採收，及時低溫乾燥，以保留香氣。

性味與歸經	甘、微苦，溫。歸肝、脾經。
臨床功效	疏肝解鬱，和血調經，止痛。
香氣功效	揮發油極其珍貴，主要含香茅醇 (Citronellol)、香葉醇 (Geraniol)、橙花醇 (Nerol) 及苯乙醇。玫瑰香氣濃郁醇厚，能理氣解鬱、平撫憂鬱悲傷情緒；現代藥理證實其精油成分能調節內分泌、促進骨盆腔血液循環、舒緩經期痙攣，並具良好的抗氧化作用。



05 迷迭香

【 芳香健胃、醒腦安神 】

唇形科植物迷迭香 (*Rosmarinus officinalis* L.) 的枝葉。原產地中海沿岸，現代中醫藥理多取其「芳香化濕、走竄通絡」之性來應用。

性味與歸經	辛，溫。歸心、脾、肝經。
臨床功效	芳香健胃，醒腦安神，發散風寒。
香氣功效	富含揮發油（如 1,8-桉葉素 Cineole、樟腦 Camphor、α-蒎烯 α-Pinene）及迷迭香酸 (Rosmarinic acid)。其穿透力極強的草本香氣能刺激大腦皮層，有效增強記憶力與專注力。現代藥理顯示其具強效抗氧化、保肝、促進局部微循環（常被用於生髮配方）的作用。



06 檸檬馬鞭草

【疏肝解鬱、和胃消滯】

馬鞭草科植物防臭木 (*Aloysia citrodora* Paláu) 的葉片。為西方傳統藥草，近年廣泛應用於中醫花草茶與芳香療法中，採集新鮮葉片低溫陰乾使用。

性味與歸經	辛、微甘，微溫。歸肝、脾、胃經。
臨床功效	疏肝解鬱，和胃消滯，安神定驚。
香氣功效	揮發油主要成分為檸檬醛 (Citral)、檸檬烯 (Limonene) 與香葉醇 (Geraniol)。散發溫和甜美的檸檬香氣，具有顯著的鎮靜、抗焦慮及神經系統安撫作用。藥理上能有效舒緩胃腸平滑肌，減輕因神經緊繃引起的腸胃脹氣與痙攣絞痛。

舒眠香包製作步驟

1

確認材料

中藥材

麻布袋*1

過濾袋*1

夾鏈袋*1

2

抓取中藥材，

先將「檀香6克」放入過濾袋，

其餘藥材裝入麻布袋：

艾葉 6克

薰衣草 2g

玫瑰 6g

迷迭香 4g

檸檬馬鞭草 2g

依個人喜好選一種

3

把過濾袋以及其餘藥材

放進麻布袋，

束緊袋口，完成舒眠香包！



請協助填寫回饋問卷。

謝謝聆聽，敬請指教。

衛教後測

若有相關健康問題，應循正規管道找合格專業醫師診治為妥，
不宜購買來路不明的商品做為預防或治療疾病之用。

- 歡迎加入line官方帳號 -

— LINE 官方帳號 —

中醫藥衛生教育多元推廣及種子師資培訓計畫

即刻掃描加入我們

獲得最新中醫藥推廣資訊!

115年中醫藥衛生教育推廣

永續概念宣導：個人與綠色生活實踐

綠色消費與負責任的生活習慣



優先選購環保標章產品

選擇低汙染、具環保標章的
產品，落實綠色消費。



以維修與租借取代購買

避免快時尚，推動維修、租借、
共享替代購買。
延長物品使用壽命。



減少一次性用品

自備環保餐具與購物袋，
從源頭減少塑膠廢棄物。



資源循環與能源行動

多搭乘公共運輸與綠色載具



使用電動車或大眾運輸工具，有效節省能源消耗。

珍惜食物與廚餘處理



減少剩食，並妥善利用廚餘
以達成資源循環。

落實分類與環境保護



確實做好垃圾回收，並參與
淨山、淨灘等環境守護運動。