中華芳香精油全球發展協會
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF AROMATHERAPY

精油日誌　國際芳療認證班第_____期 第_____堂　姓名

使用精油		
使用方法	Day 1	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：
	Day 2	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：
	Day 3	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：
	Day 4	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：
	Day 5	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：
	Day 6	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：
	Day 7	□吸嗅 □擴香 □泡澡 □調和_____基礎油塗抹 □調和蘆薈凍塗抹 □其他：

氣味喜愛程度： 不喜歡□1 □2 □3 □4 □5非常喜歡

生理狀態反應：□便秘 □拉肚子 □脹氣 □頻尿 □酸痛 □頭痛 □胸悶 □暈眩 □嘔吐 □起紅疹 □發癢 □脫皮 □紅腫 □粗皮現象 □有痰 □喉嚨癢 □發汗 □經期提早 □經期延後 □經血量變大 □經血量變少 □經血有血塊 □與平常無異
□其他：_____

精神情緒狀態：□憤怒 □悲傷 □自卑 □壓抑 □疲憊 □恐懼 □焦慮 □流淚 □憂鬱 □精神渙散 □平靜 □愉悅 □快樂 □充滿信心 □釋懷 □心情輕鬆 □充滿活力 □充滿勇氣 □積極 □專心 □與平常無異
□其他：

睡眠品質狀態：□翻來覆去難以入眠 □嗜睡 □淺眠 □非常好睡 □多夢 □與平常無異
□其他：_____

整體使用心得：