中華芳香精油全球發展協會
International Association Of Aromatherapy
ICIM國際綜合療法醫學會認證班

精油日誌　初階芳療認證班第_____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: