

療癒他人也是療癒自己

管敏蓉 精油開啟最美好的一場生命旅程

文／洪詩茵 攝影／陳建宏

一場因為精油開啟的健康旅程！採訪當天，走進位於楊梅郊區的一棟透天建築，門一打開，徐徐的柑橘香氣迎面而來，接觸精油已有13年光景的管敏蓉小姐，抱著剛出生的外孫，笑容恬淡地迎接我們的到來。管老師本身是



管敏蓉期許帶領更多人體會精油的美好。

物理治療師，先生又是復健科醫師，卻被僵直性脊椎炎的疼痛折磨了二年，直到不知情喝下婆婆端來的一杯檸檬精油水，緩解了因吃下油炸食物而不適的腸胃，才改變了她對精油懷疑的態度，透過精油的舒緩，擺脫疼痛困擾，甚至進一步考取芳療師的證照，並結合本身物理治療師的專業，期許協助更多人追求健康的身心靈。

從懷疑到信任的故事

回想那段疼痛難抑的歲月，管敏蓉表示，那時候隨先生到金門醫院服務，他們也舉家搬遷至金門，當地的氣候、小孩的教育、職場的壓力、包括生活習慣的適應等等，在心理與生理交互影響之下，她因僵直性脊椎炎發炎關節疼痛長達二年時間，雖然先生是復健科醫師，卻無法改善她的疼痛現象。當時，婆婆發現，一位總戴口罩參加教會活動的姊妹，突然都不戴口罩了，好奇詢問之下，得知是使用精

油的關係，婆婆也因此推薦她使用精油，原本她抱持懷疑態度。有一次，到婆婆家之前，他們忍不住吃了鹽酥雞，婆婆知道後隨即端上檸檬精油水讓他們喝，瞬間舒緩了腸胃中的油膩不適感，也讓她實際體驗到精油的好處。

從婆婆處得知教會姊妹使用的精油是來自「dōTERRA 美商多特瑞」之後，管敏蓉開始認真研究現代精油，並且在多特瑞創辦人之一的希爾博士因台北精油公司開幕來台期間，得到了博士給予的調理配方：「丁香、百里香、檸檬草各3滴放膠囊口服，乳香早晚用，柑橘類精油加水，終身活力保健套裝」，她選擇相信並認真執行，之後再也沒有吃過止痛藥，也不再需要針灸與整脊。

考取芳療師 幫助更多人

認識到精油的好，管敏蓉推己及人，希望協助更多找出不適或疼痛根源的患者找回健康，於是她認真研究現代精油，考取芳療師證照，更進一步結合其復健師的專業，提供患者諮詢與協助。

管敏蓉分享自身經驗，她的疼痛極大根源是心理問題，當時她的情緒極不穩定，她開玩笑形容：「當時

每天都想打老公、罵小孩！」精油在情緒安定與療癒上的效果絕佳，所以，在精油的輔助之下，半年時間，當情緒緩解之後，疼痛問題自然也隨之緩解下降。

心理層面的問題對健康的影響極大，管敏蓉曾接觸一位金門媳婦，對方說只要一坐上離開金門的飛機，就覺得什麼病痛都好了，還有一些老人家，他們的疼痛問題，除了退化問題之外，主要在不被家人支持的憂鬱心境…。精油在心理療癒上能夠起到很大的幫助，化無形為有形，她特別說明：「藉由每一天的精油薰香或塗抹，讓人感受到植物的芳香味道，幫助大腦的邊緣系統產生美好的變化，製造一個好的情緒環境，讓身心逐漸達到平衡，讓人自然而然產生變化。」

現代精油療癒可以被廣泛運用於安寧病房、沙龍、SPA、及家庭生活預防保健等領域，並且降低一般西藥的使用，主要是因為植物精油具備抗氧化、促進循環、支持健康細胞生長、讓老舊的細胞自然凋亡等優點，透過精油的加強輔助，「少量多次」的運用，能夠降低身體的傷害，達到自然療法的作用。

管敏蓉提供的精油理療諮詢協助，主要分為四個步驟與過程：

步驟一：嗅吸

藉由初步諮詢，了解患者的心理狀態，透過「嗅吸」，從患者抗拒的味道及喜歡的味道，快速了解患者的情緒與身心狀態，再進一步提出建議。

步驟二：塗抹

結合其復健師的專業，協助塗抹精油於患者的肩膀、膝蓋等部位，讓患者具體感受到精油的效力。同時告知該使用何種精油、塗抹何處、塗抹的速度與力道…等，這些環節都是精油療癒的重點。

步驟三：教學

量身規劃教學課程，給予患者精油使用的建議，並且教導患者如何使用精油。

步驟四：運用

教導精油的其他運用，例如：將精油加入居家清潔用品、將精油加入料理…等等。

管老師推薦 ● 居家保養精油

精油療癒屬於自然療法，類似中醫治未病的概念，因此，精油的運用重點應該放在「居家保養」，管敏蓉特別依效能推薦十款居家保健必備的精油（多特瑞）：

單方精油：

常用－薰衣草、薄荷、檸檬

抗菌－茶樹、牛至

高級（萬用）－國王乳香

複方精油：

舒緩精油（舒緩、放鬆、緩解、鎮痛…）

樂活精油（腹瀉、便秘、幫助消化…）

保衛精油（提升免疫力）

順暢清新精油（感冒、鼻塞、流鼻水、咳嗽…）



精油挑選 首重專業認證與建議

至於精油的選擇，坊間精油品牌與味道百百種，消費者該如何選擇？管敏蓉分享，好的精油，進入人體，幾十分鐘即可代謝，不純正的精油，代謝比較慢、甚至還可能無法代謝。精油萃取自植物，植物品質不僅會隨著季節氣候而有偏差，從種植、採摘、萃取、到銷售，過程中的些微偏差，都會導致精油的品質有所浮動。而 doTERRA 精油是由契作農場種植，在最適當的階段收成，經過最嚴謹的蒸餾提取最理想的萃取物，每一瓶都通過嚴謹及全面的「CPTG® 專業純正調理級認證」檢驗，天然安全、純正有效，可以說是全世界少數最純正、最安全並且有效能的精油。



管敏蓉分享其認識並愛上精油的故事。

除了品牌之外，她更進一步說明，精油的選擇絕非單純地挑選自己喜歡的味道，每款精油的功效及建議使用方法都有不同，除了可以依據個人喜好或需求，單方或複方使用外，應該透過芳療師的建議，依據每個人的情況，挑選適合每個人使用的精油，包括給予使用上的建議。精油可謂大地給予人們的禮物，對情緒與身體有諸多助益，多特瑞精油主要有兩種使用方式：擴香使用或局部塗抹，如若口服，僅柑橘類精油可加在水裡面食用，其他精油皆建議以膠囊口服，或加在油脂中服用。

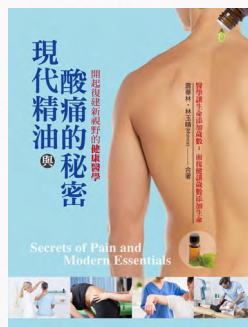
她特別提醒，坊間常見精油的錯誤使用方式有二種，一是「越多越好」，然而多不代表有效；二是「偏執」，固執地使用自己愛用的方式，例如將精油直接倒嘴裡，這些都是不當的精油使用方式，務必留意並避免。

夫妻共同驗證精油美好 發心推廣

管敏蓉在精油的助益下解決了僵直性脊椎炎的疼痛問題，其先生壽華林為復健科醫師，也曾因工作忙碌陷入糖尿病前期的風險，透過控制體重與健康飲食作息，搭配精油的輔助，即便停止服用藥物，糖化血色素仍控制在理想範圍；同時，困擾壽醫師十多年的心律不整問題，在管敏蓉以精油調理按摩技術的協助下，也未曾再發作過。

壽華林醫師目前於普心復健科骨科診所服務看診，專精骨關節病變、神經病變、各種疾病或外傷所致之肢體功能障礙、身體各種疼痛、肢體功能及聽語發展遲緩、脊椎及周邊骨關節矯治、各種內外科疾病…，以及現代精油理療之臨床應用。因為親身體驗精油療癒的幫助，從事復健醫學工作已有 30 個年頭的壽醫師，偕同另一位精油療法高階講師林玉晴，合作出版《現代精油與酸痛的秘密：開啟復健新視野的健康醫學》，希望透過書籍的推廣，讓更多人藉由使用「現代精油」，簡單地每天保養身體，遠離疼痛。

管敏蓉與壽華林夫妻透過親身驗證，實際感受到精油對他們身心靈的助益，抱著「療癒他人也是療癒自己」的共好心境，期許帶領更多人認識並體會精油的美好。



《現代精油與酸痛的秘密：
開啟復健新視野的健康醫學》
／壽華林 ● 林玉晴合著



管敏蓉、壽華林與精油的
故事（影片）

PROFILE

管敏蓉 物理治療師

- 彰化基督教醫院物理治療師
- 國軍桃園總醫院資深物理治療師
- 台灣教育部國家乙級芳療保健師
- 澳洲皇家芳療師
- 德國萊茵康復理療精油菁英講師
- 現代精油高階康復理療師
- 中國精油療法康復理療 初階講師