

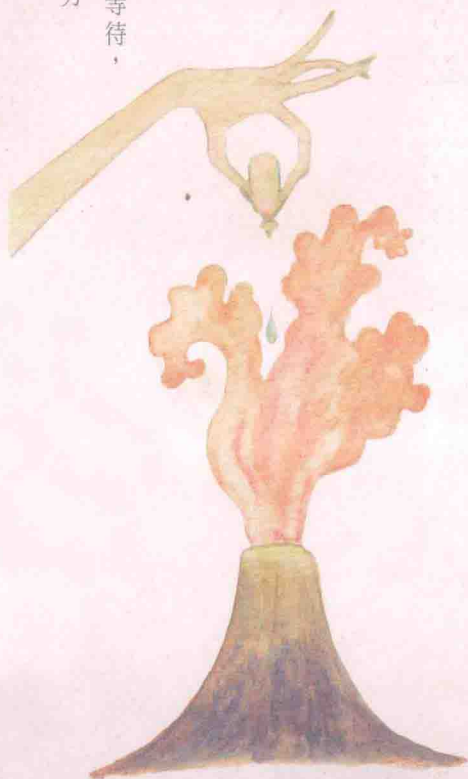


關於那些我們經歷過的心碎、心動與等待，
三十篇戀愛微小說與六十個自我療癒配方



輕芳療， 愛情的靈藥

蕭秀琴 gin chiao 著。
小瓶仔繪。










在玫瑰的芬芳中提起勇氣、
在檸檬與橙的清新中平息痛苦、
來自南太平洋島嶼的白千層帶你重燃熱情、
在佛手柑的馨香中放下焦慮……

戀愛情緒 30+ × 精油植物 40+ × 芳療配方 60+



目次



	作者序	8
	寫在前面	10
	〔煩躁不安·薰衣草〕 於是妳明白，愛情是一個人的事	12
	〔心神不寧·蒔蘿〕 因為平凡，所以愛情慢舞	18
	〔冷漠心死·杜松子〕 放棄愛情，才能得到愛情	24
	〔孤獨寂寞·絲柏〕 阿飛，是輕或重	28
	〔無精打采·橙花、苦橙葉〕 你已百無聊賴，我卻正美麗	34
	〔缺乏勇氣·玫瑰〕 我已千山萬水，難道還不夠	42
	〔缺乏自信·茉莉〕 愛情百變，叫我如何不錯過	50



〔缺乏清明感·禾本科：玫瑰草、岩蘭草、檸檬香茅〕

妳真的看見，吹過麥田的風聲

56



〔缺乏專注力·廣藿香〕

告訴我，哪裡有完美的男人

62



〔失去理智·薄荷〕

曖昧很美，大部分時候很愚蠢

66



〔悲觀·肉桂、肉豆蔻、肉豆蔻皮〕

自我感覺良好，
不代表你通過人家的標準

72



〔缺乏興奮感·綠花白千層、茶樹、尤加利、香桃木〕

戀愛一時，日常生活恆久遠

78



〔缺乏沉思心情·沒藥〕

靜不下來，因為煙花似瀑

84



〔悶悶不樂·快樂鼠尾草〕

渴望，把妓女變淑女

88



〔性慾旺盛·馬鬱蘭〕

愛情，始於荷爾蒙旺盛

92



〔性慾低落·依蘭依蘭〕
幻想，與海豚共舞

96



〔痛苦·柑橘屬：橙、橘子、檸檬、萊姆〕
痛苦不是你說夠了，就會停止

100



〔白日夢·樟樹、樺木〕
破碎的愛情很美，該不該讓真相揭曉

108



〔憂鬱·聖約翰草、琉璃苣〕
你真的以為，慾女可以變成玉女

114



〔怨恨·天竺葵〕
承認吧，妳無法接受失去價值感

122



〔憤怒·羅馬洋甘菊〕
雖然我不識貨，但不後悔

126



〔焦慮·佛手柑〕
反覆確認，到底是不是真愛

130



〔精疲力竭·黑胡椒〕
為了一絲希望，耗盡氣力

134



〔挫敗感·花梨木〕
鴻溝，沒那麼容易

138



〔記憶力衰退·迷迭香〕
你奪人心魂，我卻忘了你在哪

142



〔思考遲滯·葡萄柚〕
遇上一個，讓妳舌頭打結的人

146



〔歇斯底里·雪松〕
情緒，瞬間決堤而來

150



〔惡夢·乳香〕
一次，就是終身揮之不去

156



〔失眠·檀香〕
睡不著，因為森林裡的精靈在跳舞

160



〔恐懼·安息香〕
不及格，別來找我

166

輕芳療， 愛情的靈藥








蕭秀琴 Gin Ciao 著。
小瓶仔 繪。





目次



	作者序	8
	寫在前面	10
	〔煩躁不安·薰衣草〕 於是妳明白，愛情是一個人的事	12
	〔心神不寧·蒔蘿〕 因為平凡，所以愛情慢舞	18
	〔冷漠心死·杜松子〕 放棄愛情，才能得到愛情	24
	〔孤獨寂寞·絲柏〕 阿飛，是輕或重	28
	〔無精打采·橙花、苦橙葉〕 你已百無聊賴，我卻正美麗	34
	〔缺乏勇氣·玫瑰〕 我已千山萬水，難道還不夠	42
	〔缺乏自信·茉莉〕 愛情百變，叫我如何不錯過	50



〔缺乏清明感·禾本科：玫瑰草、岩蘭草、檸檬香茅〕

妳真的看見，吹過麥田的風聲

56



〔缺乏專注力·廣藿香〕

告訴我，哪裡有完美的男人

62



〔失去理智·薄荷〕

曖昧很美，大部分時候很愚蠢

66



〔悲觀·肉桂、肉豆蔻、肉豆蔻皮〕

自我感覺良好，
不代表你通過人家的標準

72



〔缺乏興奮感·綠花白千層、茶樹、尤加利、香桃木〕

戀愛一時，日常生活恆久遠

78



〔缺乏沉思心情·沒藥〕

靜不下來，因為煙花似瀑

84



〔悶悶不樂·快樂鼠尾草〕

渴望，把妓女變淑女

88



〔性慾旺盛·馬鬱蘭〕

愛情，始於荷爾蒙旺盛

92



〔性慾低落·依蘭依蘭〕
幻想，與海豚共舞

96



〔痛苦·柑橘屬：橙、橘子、檸檬、萊姆〕
痛苦不是你說夠了，就會停止

100



〔白日夢·樟樹、樺木〕
破碎的愛情很美，該不該讓真相揭曉

108



〔憂鬱·聖約翰草、琉璃苣〕
你真的以為，慾女可以變成玉女

114



〔怨恨·天竺葵〕
承認吧，妳無法接受失去價值感

122



〔憤怒·羅馬洋甘菊〕
雖然我不識貨，但不後悔

126



〔焦慮·佛手柑〕
反覆確認，到底是不是真愛

130



〔精疲力竭·黑胡椒〕
為了一絲希望，耗盡氣力

134



〔挫敗感·花梨木〕
鴻溝，沒那麼容易

138



〔記憶力衰退·迷迭香〕
你奪人心魂，我卻忘了你在哪

142



〔思考遲滯·葡萄柚〕
遇上一個，讓你舌頭打結的人

146



〔歇斯底里·雪松〕
情緒，瞬間決堤而來

150



〔惡夢·乳香〕
一次，就是終身揮之不去

156



〔失眠·檀香〕
睡不著，因為森林裡的精靈在跳舞

160



〔恐懼·安息香〕
不及格，別來找我

166



作者序



寫過幾本芳香療法、精油與芳香植物有關的書，芳香療法結合故事的書也不是第一次寫，卻是第一次用戀愛小說的形式進入芳香療法。

這是一次有趣的嘗試，戀愛一定是情緒性的、情感影響心理層面有多廣、多深我不知道，但我看過滿溢的歡樂也看過承載不住的悲痛，愛情讓人或輕或重，沉淪在人世間。

所以談愛情的小說、文學作品一直是寫作者最想挑戰的一種類型，我們想知道可以如何描摹幽微的心境，也想知道自己的能耐。愛情故事的讀者也從來不缺，為什麼呢？因為我們想知道別人的經驗值是怎樣的？我的愛情是不是獨一無二的？妳的男友很怪，可是誰的男友不怪，一千個人就有一千種哈姆雷特，人人都是哈姆雷特。愛情故事或許不同，戀愛的情節各異其趣，但是我們的情緒——



歡喜快樂、憤怒悲傷，或者跌宕起伏的心境，總是能夠找到心領神會，原來你也會有這樣神思不屬、猶豫不決，難以釋懷的時刻。

一篇故事一種情緒，我們該如何平撫焦躁的心情，冷靜被沖昏頭的腦袋。芳香療法是情緒騷動最能立即見效的一種方法，秘密就在氣味。氣味，煉金術的魔法棒。置身普羅旺斯的薰衣草花田，即使在艷陽下也不會覺得暑熱難當，若是寒天凍人，一杯加了肉桂粉的卡布奇諾，也會讓你宛如烤柴火，溫暖定心。

精油是萃取自植物的精華，一滴精油可以瞬間改變空間氣場，運用精油是大自然給人類最美麗的禮物之一。

從這裡開始，我們試著體會別人的故事，明白自己的情緒從何而來，運用精油撫平躁動不安的心。

Gin Ciao · 蕭秀琴





寫在前面



輕芳療，做與不做

芳香療法，基本上是運用精油，以呼吸、泡澡、按摩或塗抹等方式，讓香氣刺激人的神經中樞和腦部，或是透過人體的最大器官——皮膚，吸收精油菁華後產生作用。

你可以用各種方式與精油共舞，倘佯在香氣的大海裡。

如何選擇

精油品牌眾多，最好的選擇方式，就是從值得信賴的品牌開始。更詳細的介紹請參考 p.71 挑選精油的小知識。

做：到有品牌的店裡去買，認真聽店員的解說，尤其是買高價精油時，特別注意他說得專不專業。

不做：千萬別買標識不清或太便宜的精油。不論在台灣或國外都不要買透明玻璃瓶裝的精油、基礎油，像是峇里島的雞蛋花精油。

不做：強效精油、含毒性精油，沒有把握不要買。



使用與禁忌



除了薰衣草和茶樹等極少數的精油，大部分的精油直接使用在皮膚上都會造成灼傷，另外還有一些使用上需要注意的地方。

做：總是要和基礎油、（純）水、乳液（霜）調合後才能使用在皮膚上。關於基礎油更詳細的介紹請參考 p.47 和 p.120。

不做：使用時避免讓眼睛受刺激，絕對不能讓純精油沾到眼皮，眼霜的精油比例極低。

做：只要你願意，舒緩放鬆按摩大家都可以做。

不做：沒把握不要自行幫嬰兒做精油按摩，不熟悉人體穴位不要做經絡按摩。

做：孕婦、癲癇患者，以及高血壓或低血壓患者，讓專業的芳療師教你怎麼使用精油。

不做：特殊治療，例如癌症患者，即使只是環境薰香，也要問過醫師。

接觸精油的方法



呼吸：氣味對情緒的影響超乎你的想像，芳香療法中的吸入法，可以用環境薰香、滴在擴香石、手帕上，加在大盆熱水裡吸入蒸氣甚至製成香水，讓自己舒緩放鬆，或是達到想要的任何效果。

按摩：將適當精油和基礎油調合後即是專屬的芳療按摩使用油。自己調配最好，購買調好的按摩油時，記得仔細看基礎油以及精油組合。

泡澡：這是每天都可以做的事，一缸水精油大約 8 滴，以免灼傷。

淋浴：除非你的蓮蓬頭設計精良，否則效果不大，但針對呼吸系統의 感染非常有效。

對應精油：薰衣草
情緒：煩躁不安



我們需要時間做夢，需要時間去記得，需要時間好感受永恆。
—— Time to be. By Gladys Taber