

致理科技大學  
休閒遊憩管理系  
畢業專題

芳香療法對局部雕塑影響之研究

專 題 學 生：王律瑩、林孟瑩、

徐郁雯、陳亦萱撰

學 號：10123113、10123120、

10123121、10123154

指 導 教 授：呂宜蓉老師

中 華 民 國 一 百 零 五 年 五 月



## 表目錄

(表 1-1：運動可能遇到的障礙及策略) .....	8
(表 1-2：精油) .....	13
(表 1-3：各式按摩特色) .....	16
(表 1-4：美容保養精油配方) .....	21
(表 1-5 不塗抹精油及塗抹後的測量) .....	28
(表 1-6 使用荷荷芭及添加葡萄柚精油的手技測量) .....	29

## 圖目錄

(圖 1-1：節食瘦身，真的不會瘦！) .....	10
(圖 2-3：IN BODY 身體組成分析儀) .....	27
(圖 4-1：是否因為實驗療程後更加注重自己的體態) .....	30
(圖 4-2：是否因為實驗療程後更加注重自己的飲食) .....	31
(圖 4-3：是否因為實驗療程後更加注重自己的健康) .....	31
(圖 4-4：希望自己小腿腿圍減少是透過何種方式) .....	32