

課程名稱 | 草本植物染髮-享健康、零負擔!

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-11919

授課老師 李佳玲 (及庫瑪耳丹尼 等老師)

最高學歷/ 南台工專化工科

相關學經歷/ 師資介紹:

107-112年 台南社大講師

108-109年 高雄第一社區大學講師

109-111年 永康社大講師

110年 鳳山社大講師

110年 岡山社大講師

109年 高雄市政府人力發展局客座講師

109年 新化社區大學講師

108年 國立臺南大學進修推廣課程講師

現職/ 印度生活館/開發經理人

上課時間 每週三上午9:00-11:50 第一次上課日期 2025年03月03日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

印度擁有豐富的植物資源。在印度，人們可以在社區中隨處找到藥用的樹木和植物，並將其運用於日常生活中。特別是在頭皮與頭髮的護理上，印度女性願意花時間使用草本植物進行護理。對她們而言，擁有長而健康美麗的秀髮不僅是一種驕傲，更是一種資產。大自然的原生力量，不僅能有效遮蓋白髮，還能解決許多頭髮和頭皮問題。在課堂上，學員們兩人一組，互相體驗植物染護的過程。每個人在分享自己頭髮和頭皮的變化，總是充滿喜悅驚嘆大自然的力量，進一步重新思考染髮的行為以及對待頭髮頭皮的方式。由印度外籍講師授課，秉持著知識與實踐並重，讓學員們動手染出健康與自信，也將環保實踐於生活中。

課程三大理念

1. 呵護自己、遠離化學、提升婦女健康的生活與福祉
2. 友善水資源、建構[人]和[環境]和諧的關係、落實環保
3. 結合外來文化與自然遺產、學習多元服務技能創造婦女就業機會

主要課程領域

1. 毛髮結構組織，運用植物色素鏈著色的特性，解決惱人的白髮。
2. 植化素活性應用，延緩頭皮老化，減少掉髮。
3. PH值的奧秘，快速修護閉合受損的毛鱗片立即感受健康柔順的質地。
4. 了解化學染的危害
5. 由內而外的養身密碼-印度飲食文化

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜愛天然無毒的方式來呵護自己遠離化學的學員

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

透過2人一組的實際操作課程，健康改變白髮的顏色，讓大家美麗的沒有負擔！

1. □頭髮的整體健康可增強內心深處的自信。
2. □學習自我護理的習慣，降低染髮風險，維持良好的外觀，創造幸福感。
3. □創造更多積極性行為、拓展人際關係、實現自我。

4. 如何取得學分？（評量方式）

30%出席率 40%成果作品 30% 發言提問率

教材費 | 1800 元

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-05 上午09:00~11:50	印度古文化遺產~ 植物染髮篇	1. □草本植物的應用以及來源製程簡介 2. □植物染的成份介紹、上色原理、使用範圍 3. □頭髮的組成與麥拉寧色素 4. □染髮行為經驗大調查 5. □化學染劑和洗劑對「環境」和「健康」的影響 6. □市售染劑的分類(5大類)
2	2025-03-12 上午09:00~11:50	享健康、零負擔 - 植物染髮(上1)	1. □分組：二人1組(甲、乙組員)。相互拍照上課前的髮況、頭皮狀況並且文字註記。 2. □分配教材~享健康、零負擔 - 植物染髮(上1)
3	2025-03-19 上午09:00~11:50	健康改變~完美髮色 (上2)	1. □分配教材~健康改變~完美髮色 (上2) 2. □調色/為甲組員實際操作第二次頭髮增色 3. □第一次增色後拍照並且文字註記頭皮髮況及感受 4. □建議維護方式 5. □洗髮精不能說的秘密~簡單洗髮不簡單
4	2025-03-26 上午09:00~11:50	享健康、零負擔 - 植物染髮(下1)	1. □分配教材~享健康、零負擔 - 植物染髮(下1) 2. □調色/為乙組員實際操作第一次頭髮增色
5	2025-04-02 上午09:00~11:50	健康改變~完美髮色 (下2)	1. □分配教材~健康改變~完美髮色 (下2) 2. □乙組員第一次增色後拍照並且文字註記頭皮髮況及感受 3. □調色/為乙組員實際操作第二次頭髮增色
6	2025-04-09 上午09:00~11:50	取之大自然、 回歸大自然	1. 如何為自我補染 & 黑髮~純護髮 2. 化學染褪色後的修護與增色 3. 問與答