

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 1101-1101H33

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/ 107年 台南社大講師
107年 南關社大講師
108年 台南社大講師
108年 台南國立大學(教育推廣部) 講師
108年 高雄第一社區大學講師
109年 台南社區大學講師
109年 新化社區大學講師
109年 高雄第一社區大學講師
109年 高雄市政府人力發展局客座講師

現職/ 印度生活館/開發經理人

上課時間 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2021年03月19日 (星期五)

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

台灣邁入高齡社會已經超過十年，「不想變老」是從家裡的父母親和阿公阿嬤、鄰居叔叔阿姨，到辦公室主管都很在意的事情。為了想要看起來年輕一點，訴求遮蓋白髮的染髮劑已在美妝市場中佔有一席之地。但問題在於，大多數染護髮產品只能處理表面問題，而且過程中還經常損壞頭髮。更不幸的是，這些產品中很多都含有有害化學物質，對內分泌和神經系統極其有害。

值得慶幸的是，印度古老文化傳承數種頭髮和頭皮護理植物配方史料代代相傳。早在四五千年前古人們就懂得利用植物的抗氧化特性來護理頭皮，不但如此，更利用植物的色素特性當成染劑解決白髮。儘管已有5,000多年的歷史了，獲得健康的頭髮與頭皮，這些策略和方法在今日的印度人仍然保有也遵循古法。阿育吠陀療法採用的策略都是100%天然，而且都致力於解決問題的根本，因此也吸引歐美人士紛紛學習運用。植物染髮是印度文明古國所傳承下來古老智慧，是外來文化，透過開設教育學程的方式讓國人學習天然無毒的方式來呵護自己遠離化學。善用天然植物本身的色素和植物特性，除了可以擺脫白髮，強健頭皮，減少掉髮外，同時也是一份環境教育的教材。為了要改善水污染的問題，就得要有更多人懂得如何使用它，有多一點人願意使用，大環境才能改變。

印度千年古文化遺產~植物應用~染髮篇也值得我們期許!

課程三大理念

- 1.呵護自己遠離化學
- 2.友善大地減少水污染
- 3.活到老學到老接收新知識，創造第二收入

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，學習植物色素鍵的特性原理，以及頭髮組成元素和結構動手調配自然髮色進而展現個人風采！

台灣邁入高齡社會加上各人保健日益受到重視，行動美髮到府服務的新興行業強勢崛起，讓不便出門或忙碌的職業婦女可善用時間。學成後不但可以服務家人，讓家人美麗健康~零負擔！更可以當謀生的技能。行動美髮到府服務—健康植物染護，也可以有別開生面的契機。同時也能減少社區水汙染，為自己的健康加分喔！

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 | 1500 元

招生人數 | 22 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	2021-03-19 晚上07:00~09:50	印度古文化遺產~ 植物染髮篇	<ol style="list-style-type: none"> 1. 草本植物的應用以及來源製程簡介 2. 健康植物染的成份介紹、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. 健康植物染的的使用方法 6. 化學染劑和洗劑對「環境」和「健康」的影響 7. 市售染劑的分類(5大類) 8. 染髮劑包裝上標示了哪些資訊，看懂多少呢？
2	2021-03-26 晚上07:00~09:50	享健康、零負擔 - 植物染髮(上1)	<ol style="list-style-type: none"> 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) 調色/為甲組員實際操作第一次頭髮增色 3. 頭皮護理實際操作
3	2021-04-09 晚上07:00~09:50	健康改變~完美髮色 (上2)	<ol style="list-style-type: none"> 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 6. (帶自用洗髮精來一探究竟!)
4	2021-04-16 晚上07:00~09:50	享健康、零負擔 - 植物染髮(下1)	<ol style="list-style-type: none"> 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 3. 頭皮護理實際操作

5	2021-04-23 晚上07:00~09:50	健康改變~完美髮色 (下2)	<ol style="list-style-type: none"> 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 4. 印度文化應用(一)植物草本洗頭水. 5. 印度文化應用(二)植物草本頭皮護理泥.
6	2021-04-30 晚上07:00~09:50	取之大自然、 回歸大自然	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 阿育吠陀<溫暖手作頭皮護理油> 2. 如何為自我補染 & 黑髮~純護髮配方 3. 化學染褪色後的修護與增色 4. 問與答