

# 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 1111-1111H35

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 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2022年03月11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

頭皮就像一塊農地，使用農藥，除草劑，改良劑形成的惡性循環，最後，土地貧脊種不出糧食。同樣地，化學染劑長期使用下，其後果就是加速頭皮老化，頭髮稀疏，得不償失！

幾千年來，印度古老文化利用「植物色素」健康改變白髮顏色的傳統至今仍然保留著，就連歐美各國，也爭相學習。

「植物療髮」是外來文化，幾年來，「享健康、零負擔-草本染髮課」在社區大學陸續開學。以自然健康領域為主軸，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。

#### 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. 簡單DIY護髮與護理頭皮油，促進頭皮整體健康，恢復頭髮健康亮澤。
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？ □

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. 學習自我護理的習慣、降低染髮風險
2. 延緩頭皮老化、維持良好的頭髮外觀、創造幸福感
3. 良好的形象與風采、增強自信、積極拓展人際關係、實現自我
4. 學習美髮到府服務技能，創造細水長流的經濟力，環保力，健康與美麗

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

#### 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 | 26 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	2022-03-11 晚上07:00~09:50	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. 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)
2	2022-03-18 晚上07:00~09:50	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	2022-03-25 晚上07:00~09:50	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	2022-04-01 晚上07:00~09:50	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 3. 頭皮護理實際操作
5	2022-04-08 晚上07:00~09:50	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 4. 印度文化應用(一)植物草本洗頭水.
6	2022-04-15 晚上07:00~09:50	取之大自然、 回歸大自然	1. 實作 阿育吠陀<溫暖手作頭皮護理油> 2. 日後的維護 3. 化學染褪色後的修護與增色