

安根植物研究苑線上課程

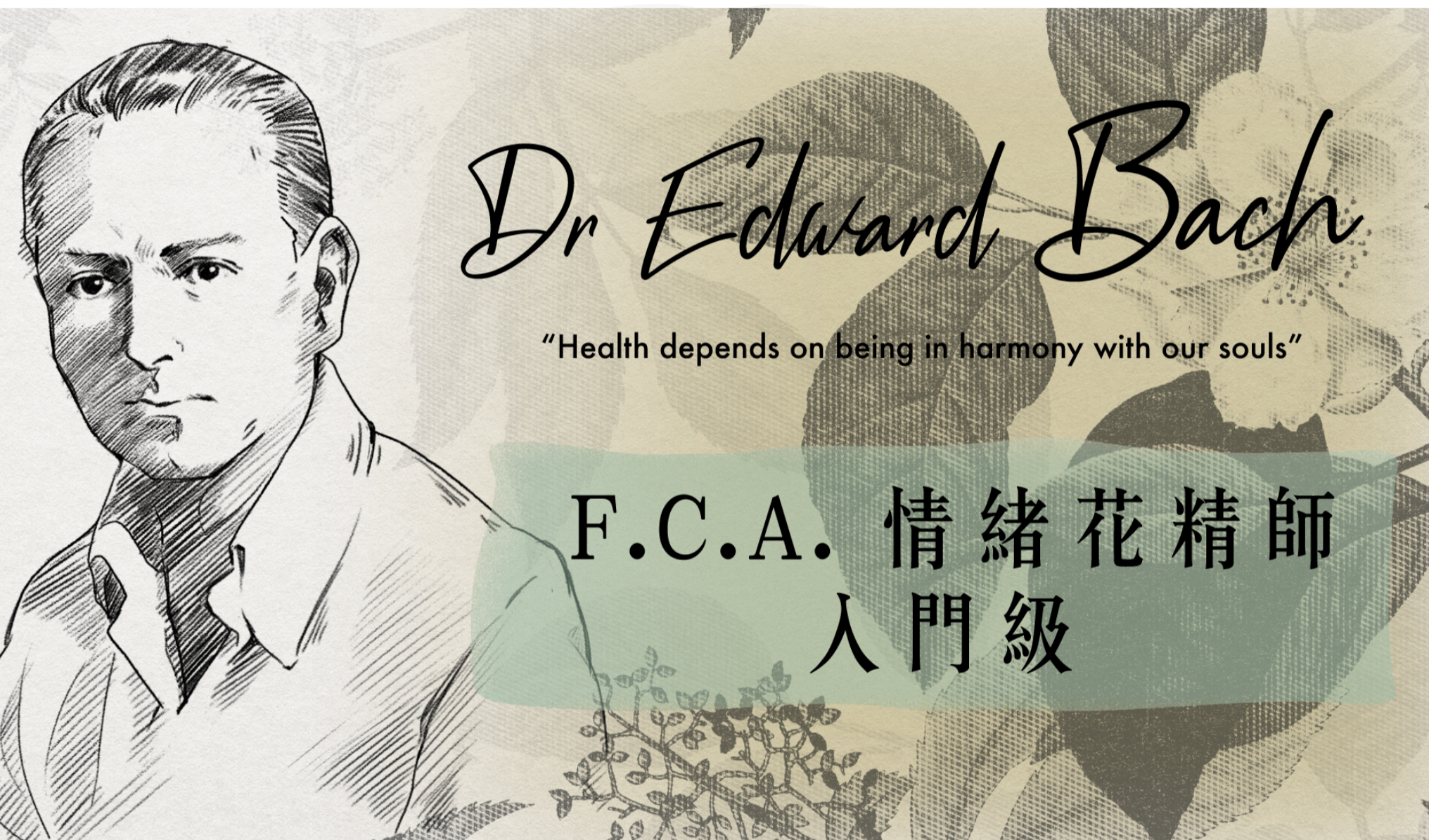
情緒花精



安根植物研究苑
Ange Essential School

F.C.A. 情緒花精師 入門級

講師：Ida 吳文真



花精製作方式	4
花精適合對象與特點	4
如何正確使用花精	5
自我覺察 情緒歸類表	6
巴哈醫師 情緒歸類法	8
情緒向內	10
矢車菊centaury	10
岩泉水rock water.....	11
水堇water violet	12
落葉松larch.....	13
野生酸蘋果crab apple.....	14
松針pine	15
龍芽草agrimony	16
石楠heather	17
枸酸醬mimulus.....	18
白楊aspen.....	19
岩玫瑰rock rose	20
胡桃walnut.....	21
橄欖olive	22
線球草scleranthus.....	23
情緒向外	24
葡萄樹vine	24
櫟木beech	25
櫻桃李cherry plum	26
柳樹willow	27
馬鞭草vervain	28
菊苣chicory	29
鳳仙花impatiens	30
橡樹oak.....	31
榆樹elm.....	32

紅栗red chestnut	33
水蕨cerato	34
冬青holly	35
過去的	36
伯利恆之星 star of bethlehem	36
忍冬 honeysuckle	37
龍膽gentian	38
芥末mustard	39
白栗花white chestnut	40
未來的	41
鐵線蓮 clematis	41
甜西洋栗 sweet chestnut.....	42
野生燕麥 wild oat.....	43
野玫瑰 wild rose.....	44
栗樹芽苞 chestnut bud	45
鵝耳櫪 hornbeam	46
荊豆gorse	47
救援花精	48
課後作業	49

安根植物研究苑
Ange Essential School

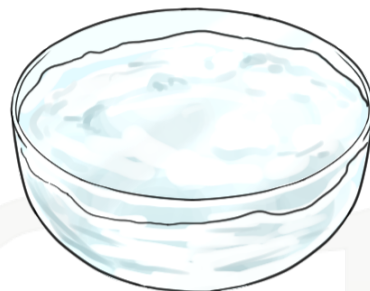
花精製作方式



安根植物研究苑
Ange Essential School



一、盛開的花朵放在乾淨的泉水中，在太陽下曝曬。



二、曝曬完成移開花朵。



三、與花朵曝曬過太陽的泉水加入白蘭地，成為母酞。



四、稀釋母酞後，裝瓶成為花精原液

安根植物研究苑

花精適合對象與特點

Ange Essential School

- 1.任何想要舒緩情緒不適者
- 2.任何想要學習自我平衡情緒者
- 3.孕婦、嬰孩、長者也適合
- 4.已有特定療程正在進行者，可同時使用花精
- 5.寵物與植物也非常適合
- 6.若選錯花精不會有任何影響，只是當下的情緒沒有被紓解
- 7.零副作用
- 8.零戒斷困難

如何正確使用花精

1. **覺察情緒**：看參考講義第6到第9頁，協助自己發現最主要的情緒狀態
2. **選擇花精**：選出對應情緒的花精 混合花精原液與水，做成30cc的調配瓶 (見下圖左側玻璃瓶)，若您最近需要2種花精，請將這兩種花精原液各滴2滴在水裡，如果要使用救援花精，請把4滴救援花精原液滴在水裡稀釋使用。**請找出近期最主要的1-2種情緒，花精選的越少越精確，身體越能做出最適合的反應。**
3. **每天使用**：1天4次、1次4滴，從調配瓶中取出4滴使用，起床與睡前務必使用，每次使用間隔需一致，例如一天內每3小時使用一次或每4小時使用一次。以上是最基本的使用頻率，若您發現情緒起伏仍大，可以每隔幾分鐘就使用一次，直到情緒恢復平衡為止。
4. 若調配瓶內的水使用一陣子之後因為保存不當而發酸，請立即清潔瓶子並重新置入水與花精。
5. 如您沒有準備調配瓶，也可以將花精原液滴在水杯內或任何液體飲料內一起服用。
6. 一瓶調配瓶約能使用1-2週，使用完畢後觀察自己的情緒，再決定是否延續本來的選擇、選新的花精、或停止使用。(心情平衡時便可停止使用花精)
7. 使用調配瓶的這1-2 週間，如果明顯出現新的感覺，可以再加入新的對應花精在原本的調配瓶中。



說明

自我覺察 情緒歸類表

自我覺察 情緒歸類表			
向內 (容易藏情緒 針對自己 或退縮)	向外 (可以從身體上容易觀察到或針對別人)		
矢車菊P.10	害怕衝突 容易退縮 不好意思說不	葡萄樹P.24	支配別人要管所有事
岩泉水P.11	嚴格地對待自己	葡萄樹P.24	嚴格地對待別人，不能有異議
水堇P.12	獨善其身	馬鞭草 P.28/葡萄 樹P.24	要別人認同自己的想法/要別人按照自己的方式進行任何事
落葉松P.13	覺得自己做不到、能力差，無自信	櫻木P.25	批判別人
野生酸蘋果 P.14	對自己外觀不滿 潔癖 感覺被污染	櫻木P.25/ 柳樹P.27	都是別人的錯/都是命運或老天爺的安排，讓我倒霉或不幸
松針P.15	內疚、罪惡感，都是自己的錯	櫻桃李P.26	情緒爆炸或快要爆炸
龍芽草P.16	情緒隱藏在笑臉下	柳樹P.27	為什麼命運如此對待我、埋怨命運
石楠P.17	只關心自己，遇到任何人都只談論自己	馬鞭草P.28	自己深深篤信某種信念並且要別人也相信
枸酸醬P.18	害怕具體的人、事、物	菊苣P.29	只關心別人，對別人非常照顧，以求回報
白楊P.19	害怕不具體的人、事、物	鳳仙花P.30	自己想法動作都很快、忍受不住別人慢
岩玫瑰P.20	受到極大的驚嚇	橡樹P.31	無視疲憊生病的身軀繼續工作
胡桃P.21	總是被外界的事影響。適應不良	榆樹P.32	突然太多的責任而短暫的能力失常
橄欖P.22	身心俱疲	紅栗P.33	害怕擔心家人的情況
線球草P.23	在兩個選擇間來回擺盪，不知道該怎麼辦	水蕨P.34	對自己沒信心，所以不相信自己的決定，到處問別人意見
		冬青P.35	對他人充滿憤怒、怨恨、比較心、私心、貪心

自我覺察 情緒歸類表

過去的(受到過去的事情影響)		未來的(看向未來或對未來產生決斷)	
伯利恆之星P.36	曾經受創	栗樹芽苞 P.45	沒有學習經驗，一再犯同樣的錯
忍冬P.37	耽溺在過去的美好或苦痛	鐵線蓮P.41	思緒在未來飛
龍膽P.38	為了小挫折裹足不前	甜西洋栗 P.42	在痛苦中繼續嘗試，想要看到未來的希望，但看不到
芥末P.39	沒有原因的憂鬱	荊豆P.47	對未來感到絕望
		野生燕麥 P.43	欲看清未來的路在哪
白栗花P.40	回憶重複出現，停不下來	白栗花P.40	忍不住一直想未來的計畫，無法控制
		野玫瑰P.44	每件事都很無聊，以後也不會變有趣
		鵝耳櫪P.46	在特定事件來臨前失常

安根植物研究苑
Ange Essential School

巴哈醫師 情緒歸類法

分類	花精	情緒
恐懼	岩玫瑰P.20	受到極大的驚嚇
	枸酸醬P.18	害怕具體的人、事、物
	櫻桃李P.26	情緒爆炸或快要爆炸
	白楊P.19	害怕不具體的人、事、物
	紅栗P.33	害怕擔心家人的情況
不確定與猶豫	水蕨P.34	對自己沒信心，所以不相信自己的決定
	線球草P.23	在兩個選擇間來回擺盪，不知道該怎麼辦
	龍膽P.38	為了小挫折裹足不前
	荊豆P.47	對未來失去希望
	鵝耳櫪P.46	在特定事件來臨前失常
逃避現實	野生燕麥P.43	欲看清未來的路在哪
	鐵線蓮P.41	思緒在未來飛
	忍冬P.37	耽溺在過去的美好或苦痛
	野玫瑰P.44	每件事都很無聊，以後也不會變有趣
	橄欖P.22	身心俱疲
寂寞	白栗花P.40	想法或回憶不斷出現，停不下來
	芥末P.39	沒有原因的憂鬱
	栗樹芽苞P.45	沒有學習經驗，一再犯同樣的錯
	水堇P.12	獨善其身
	鳳仙花P.30	自己想法動作都很快、忍受不住別人慢
對外來影響或想法過度敏感	石楠P.17	只關心自己，遇到任何人都只談論自己
	龍芽草P.16	情緒隱藏在笑臉下
	矢車菊P.10	害怕衝突 容易退縮 不好意思說不
	胡桃P.21	總是被外界的事影響。適應不良
	冬青P.35	對他人充滿憤怒、怨恨、比較心、私心、貪心
沮喪絕望	落葉松P.13	覺得自己做不到、能力差，無自信
	松針P.15	內疚、罪惡感，都是自己的錯
	榆樹P.32	突然太多的責任而短暫的能力失常

	甜西洋栗 P.42	在痛苦中繼續嘗試，想要看到未來的希望，但看不到
	伯利恆之星 P.36	曾經受創
	柳樹P.27	為什麼我會遇到這種事、埋怨命運
	橡樹P.31	拖著疲憊生病的身軀繼續工作
	野生酸蘋果 P.14	對自己外觀不滿 潔癖 感覺被污染
過度關心或干涉他人	菊苣P.29	只關心別人，對別人非常照顧，以求回報
	馬鞭草P.28	自己深深篤信某種信念並且要別人也相信
	葡萄樹P.24	支配別人要管所有事
	櫟木P.25	批判別人
	岩泉水P.11	嚴格地對待自己



安根植物研究苑

Ange Essential School

情緒向內

這類的情緒狀態屬於比較退縮、內向，有事情發生時容易針對自己，或壓抑情緒，也很容易被外在的變化影響。這個分類方式只是輔助你在初期覺察自己，之後您對花精熟悉之後，便可以拋開這個分類，直接對應情緒與花精。

矢車菊 CENTAURY

不好意思說不，害怕衝突，做了很多別人的工作，承擔過多他人的責任。

[工作應用]

一直幫別人做他該做的工作，不好意思拒絕，總是替別人想，退讓自己的權益成全他人。多做事但不好意思要求加薪。被言語或肢體騷擾，他人不尊重自己的私領域等，都是需要矢車菊的狀況。

[兒童應用]

在學校常被欺負，被霸凌。把自己的東西非自願的情形下讓給別人。在學校或其他公共場所受到他人的騷擾（言語或肢體）。

[關係應用]

在男女關係發展之初，其中一方想要掌握自己的交往進展，而非被另一人的衝動所主導時，就可以用矢車菊。任何關係中出現言語或肢體上的暴力，總是受傷的那方也能使用矢車菊。結婚後兩人的房事協調也適用，當某一方覺得自己總是在配合另一半（時間點、頻率、進行過程等），就可使用。可以為別人著想是美好的特質，然而這樣的特質過多時，會造成自己的痛苦且讓生命停滯，長遠來看對互動的兩方都沒有益處。

補充：總是替別人著想的矢車菊，常常有連帶的情緒是落葉松(對自己沒自信)、松針(怪罪自己)，做選擇的時候靜下心來，觀看哪一種情緒是最高漲的，只要針對最明顯的那個情緒即可。若真的每一種都很強烈才都選擇。

岩泉水 ROCK WATER

嚴格地對待自己，沒有彈性，沒有例外，要求全方面的完美。

[工作應用]

在工作時沒有保留轉圜餘地，必須達到標準，風雨無阻。人情事故甚至生命安全的順位都在達成目標之下。岩泉水似乎是職場上的好員工、好夥伴。但長期的嚴肅僵硬也是自己身心受苦的原因。

[兒童應用]

對自己的要求甚高。若沒達到則一再努力，沒有享樂放鬆的時候。父母師長遇到這樣的學生可能很輕鬆，但是這樣的孩子也容易心情波動巨大，或重要考試前壓力過大，影響到該有的表現，況且適時放鬆才是靈感的泉源。

[普遍應用]

岩泉水的人容易有肌肉筋骨的問題，時時戒備的態度也讓心臟血壓很有負擔。

傳統父執輩的形象很接近岩泉水的狀態，不苟言笑，規矩不可破，自己是一家的榜樣，心的僵硬也變成身體的僵硬跟疼痛。女性也會有岩泉水的情形發生，想要做一個好女兒、好媽媽、好員工、好老闆，但每件事都要自我要求完美也帶來巨大的負荷。

陰陽平衡是生生不息的宇宙法則，也是中醫理論中健康的定義，走向極端的一方便是走向失衡與衰敗。

補充：使用岩泉水後，並不會因此變得懶散墮落，只是會在緊繃的節奏裡找到呼吸的片刻，瞭解到休息也是一種前進。植物的靈巧與全面性是這樣展現的。

水堇 WATER VIOLET

獨善其身，朋友很少，把自己照顧好，不會特別去理會別人，在他人的眼中顯得有些高傲，但有時因此而寂寞。

[工作應用]

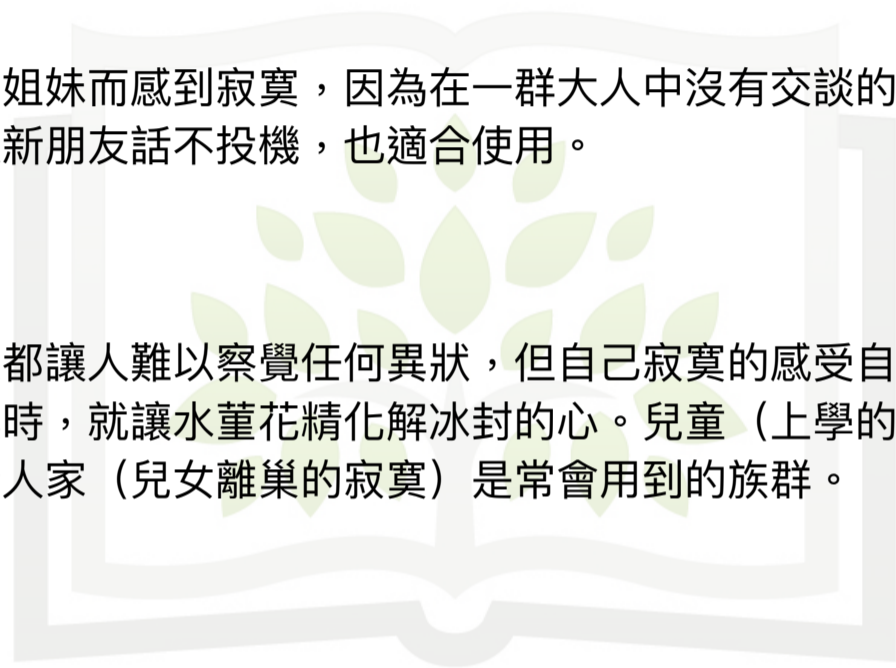
在工作場所通常很安靜，只跟少數人交談或甚至不交談，自己的工作都會做好，不會麻煩別人，但有時覺得曲高和寡，難以融入團體，感覺寂寞。

[兒童應用]

很多孩子因為沒有兄弟姐妹而感到寂寞，因為在一群大人中沒有交談的機會。剛進入一個新學校或剛轉學時，因為跟新朋友話不投機，也適合使用。

[普遍應用]

水堇的狀況大部分時候都讓人難以察覺任何異狀，但自己寂寞的感受自己最清楚。感覺孤單卻又不能自然的與人相處時，就讓水堇花精化解冰封的心。兒童（上學的適應）、青少年（沒有人懂自己的感受）、老人家（兒女離巢的寂寞）是常會用到的族群。



安根植物研究苑

Ange Essential School

落葉松 LARCH

認為自己能力不好，比別人差，一定做不到，不可能成功。

[工作應用]

因為對自己沒信心，總是看到事情負面，有陞遷的機會也不敢爭取，不看好任何新的計劃或改變。

[兒童應用]

學校裡面課業的競爭、體育比賽的競爭、美術比賽的競爭...(許多項目都會以名次作結論)，孩子會開始懷疑自己的能力。因此落葉松是學習階段很重要的花精，當有考試或任何比賽即將來臨但信心微弱的狀態下，服用落葉松會讓精神放回事情的核心，移除自己的無力感。把精神放在事情本身後，成績的進步幅度會很明顯，許多以考試為主題的複方花精產品都一定會有落葉松。

[普遍應用]

落葉松除了在學習階段很需要，在創業階段也是個好幫手，會讓創業者更有自信的投入該做的行動，而非停滯在沒必要的情緒裡。另外男性因為任何原因發現體力不如從前時，落葉松也能幫忙自己重拾力量。女性在月經前很容易想法負面，不相信自己，落葉松可以幫忙自己情緒穩定。這支花精性格也跟是否有從父母那得到的肯定與否很有關係。

安根植物研究苑

Ange Essential School

野生酸蘋果 CRAB APPLE

身體的淨化，心裡的淨化，環境的淨化。純粹乾淨的力量，緩解感覺被污染的身心狀態。

[工作應用]

- 1.環境必須是一塵不染或是必須把物品擺整齊，或放特定位置，不然就會覺得非常不舒服。設下特定的標準造成自己的緊張與焦慮時。
- 2.自己的世界裡有標準規格，若別人不在自己的規格中就會很難受。
- 3.沒有原因或已知原因的皮膚過敏
- 4.食物引起的肚子不舒服

[兒童應用]

- 1.有潔癖，覺得摸到土，摸到沙就是很髒。在公用遊樂場無法放開玩
- 2.沒有原因或已知原因的皮膚過敏
- 3.食物引起的肚子不舒服
- 4.晚上睡得不安穩，可在房間四角噴灑

[女性應用]

- 1.覺得自己不好看不符合美的標準，嫌自己太胖、太瘦、有痘痘、有痣、手指太長、腳趾太短.....(原因可能有很多，未必是列舉出來的，但因身體狀態不滿意自己時)
- 2.剛懷孕的女性，有時覺得自己的身體有被侵入、植入外物的感覺。
- 3.生產後的女性會有一段時間掉頭髮，在這個時候對自己的外表感到不滿意及害怕掉更多(跟枸橼酸醬併用)

補充：野生酸蘋果是非常實用的花精，旅行時必帶，能在陌生環境能做空間的能量淨化，像是旅館，教學場所、表演場所。如遇水土不服而腸胃不適，使用野生酸蘋果也有實際的潔淨效果。大人小孩在有傷口的時候，輕拭傷口附近的皮膚是非常好的清理方式。

青少年男女歷經身體變化：長喉結、長胸部、聲音變，覺得自己很奇怪，身體不像自己的，也適合使用。

女生在生產完、男性在中年時，會發生掉髮的情形，這時候如何面對更加重要，因為生理機制上，情緒是可以促進體內賀爾蒙的增加或減少，直接影響身體狀況。這種時期就非常需要野生酸蘋果。

松針 PINE

怪罪自己，覺得自己有錯。內疚、有罪惡感、想要懲罰自己。

[工作應用]

- 1.任何原因犯錯後，沒有辦法從錯誤的氛圍中脫身，事過境遷後還是怪罪自己。
- 2.自己沒有犯錯，但把失敗全部歸咎於自己。
- 3.責怪自己的任何人格特質

[兒童應用]

孩子有這這個情緒時並不容易發現，需要在一個安全、溫柔的環境中，才有可能讓使用者說出自己的狀態。主要照顧者若有需要服用松針時，可以跟孩子聊聊，很可能孩子當時的情緒問題也是剛好需要的。

[女性應用]

許多母親都把孩子的健康跟安全責任全放在自己身上，因此若有任何大小意外發生時，母親常常會帶著愧疚的心過一輩子，這不但影響自己的健康，也影響子女的自信。

另外懷孕過程中，也許有人同時正經歷一些困難而想要墮胎，但只是有這個想法，(不管有沒有真的行動)的媽媽也很容易一直帶著「自己很不應該」的感覺，導致嬰幼兒的情緒不穩定，很難帶。(這時候主要照顧者服用，也會使嬰幼兒穩定。)

安根植物研究苑

Ange Essential School

龍芽草 **AGRIMONY**

將悲傷痛苦藏在笑臉之下，身邊的人都不會發現有異狀。

[工作應用]

在同事間是個開心果，是個輕鬆有趣的人，不曾訴說自己的壓力也不會在任何狀態下顯露負面人格，即便最近很需要別人幫忙。可能已經在服用抗壓助眠的藥物或是藉由其他管道發洩，但是沒有人知道。

[兒童應用]

年幼的孩子比較不會出現這個狀態，但在青少年時期的男女就有可能，因為這個性格的特徵就是不要別人看到自己的情緒，所以父母師長需要有敏銳的觀察，若感覺到對方可能有需要，先經過交談，他也願意服用後才開始服用龍芽草。

[普遍應用]

龍芽草的人是很難說出自己需要幫助的。這個花精性格不難辨識，只要在交談中發現有難以啟齒的情緒，就可以服用，很多書籍或資料會說這會是笑臉迎人的人，但這個條件是附帶的。最主要出現「隱藏情緒」的狀況就需要龍芽草，就算這個人白天並不幽默也是可以服用的。

補充：龍芽草跟水堇都是不輕易訴苦的，但龍芽草的人交寬廣，大家都滿喜歡跟他相處的，反之水堇個性較冷，不是很容易跟他做朋友。

Ange Essential School

石楠 HEATHER

只關心自己，遇到任何人都要表達自己的想法，不管對方有沒有興趣。

[工作應用]

- 1.只想到自己的情況，辦公室的聚焦人物永遠必須是自己。
- 2.對誰都可以講自己的私事，或抱怨工作上的不舒坦，不聽別人說什麼。
- 3.以自己的觀點、利益、考量，當作是全部的觀點、利益、考量。卻不明白別人為何不喜歡自己。

[兒童應用]

- 1.一直需要大人的稱讚跟目光，若其他孩子獲得注意自己就會不高興。
- 2.一直要媽媽抱，再長大一點一直要求父母的資助、幫忙，只想到自己要的。

[普遍應用]

石楠是一個內心寂寞的狀態，但是用過度關心自己來呈現，反而讓他人更遠離。任何只把注意力放在自己身上的情形都能用，像是夫妻相處時，其中一方只想到自己的方便或舒適，每件事都只考慮到自己。有些比較年長的人，喜歡不停地述說自己的故事，若說的都是「當年」的事蹟，可以搭配忍冬一同服用。

補充：寂寞並不是因為身旁沒有人，有時是目光太多集中在自己身上，其他人都只是抒發自己情緒的對象，看不到適當的交流方式。「愛出者愛返」，是給石楠類型的人最好的語句。服用石楠後會變成一個很好的聆聽者。

Ange Essential School

枸酸醬 MIMULUS

害怕具體的人事物。

[工作應用]

害怕上台、害怕面對主管、害怕出差，任何可以陳述的害怕都能使用。
(常常害怕的感覺也反應出對自己的沒自信，可與落葉松併用)

[兒童應用]

怕青菜、怕狗、怕小蟲子、怕水、怕球、怕男生、怕牙醫、怕老師、怕跟同學講話..... 任何害怕都能使用。

[普遍應用]

枸酸醬是兒童較常用到的花精，年幼時怕的東西比較多，有時父母覺得沒什麼道理，但不需要研究為什麼，原因可能太複雜難解，人心結構也無法用科學理論拆解，只要針對他的感受作處理。中醫理論上，害怕的感受與腎機能是互相連結的，而腎是血、氣的大本營，是精神與健康的重要支柱，常常害怕腎功能會弱，或反過來腎弱的人比較膽小，從情緒面強化或從身體面強化都可以。喝花精後因為心情無畏，身體也會有變化，這是一個長期的調整，溫和且根本。

成人也有害怕的事，舉凡動物(蟲、蟻、蟑、鼠、蛇.....)到聲音(保麗龍的聲音、指甲的聲音.....)。這些害怕並不會影響到日常生活時，無需服用花精。然而，因為任何原因或經歷讓自己聽到腳步聲就害怕、看到車子就害怕等等，每天作息無法正常進行時，枸酸醬便可以幫上忙。

成人害怕的事更常見的是發現自己可能有病症，要去做檢查，這時候便非常需要枸酸醬的支持，去完成該做的檢查及治療。

補充：兒童到青少年階段，枸酸醬是必備花精之一！父母可以因此省下很多幫助不大的說教或安慰。若是極度驚嚇有可能需要跟「岩玫瑰」花精一起使用。例如看到電視裏面的可怕情節，當下可能就需要岩玫瑰，之後一看到一聽到故事裏面的某個細節或相關場景就害怕，便服用枸酸醬一段時間。

白楊 ASPEN

害怕不具體的人事物。

[工作應用]

沒有原因有不祥的感覺，對工作充滿不確定感

對空間、人、事物的能量敏感

[兒童應用]

1.小嬰兒晚上沒有原因一直醒來(可將花精原液滴在純水中做成噴霧噴灑在睡覺空間)

2.對於空間及場域間無形的能量敏感。

3.怕黑、怕不存在的事(自己想像的或不知道哪學來的)

[普遍應用]

白楊是「顫慄之樹」，貼近生活的應用是用在消弭對未知的恐懼，例如不知道未來會怎樣，但好像會發生不好的事；而現在並沒有特別需要擔心的事，說不出原因，卻已經在害怕。

有一部份的人對於氣場、能量敏感，進入某個空間、時間時就會不舒服、感覺到肉眼看不見的影響，也適合服用白楊，服用後能為自己的正氣提升。旅行時帶在身上，進入飯店或任何需要久留的地方前服用或噴灑於空間中也非常有幫助。

安根植物研究苑

Ange Essential School

岩玫瑰 ROCK ROSE

極度驚嚇，嚇到魂飛魄散，冒冷汗的時候使用。

[工作應用]

在辦公室遇到地震，驚魂未定。或任何驚嚇的狀況發生。突然接到消息說自己被裁員或職務上的任何巨大變異。

[兒童應用]

在學校遇到地震，或任何驚嚇的狀況發生。半夜做噩夢嚇到醒來。在戶外被狗、聲響、人嚇到。有時父母大發雷霆對兒童來說也是一個很驚恐的經驗。需要處理，否則影響數日正常作息或自信。不小心在電視上看到恐怖的畫面或聽到恐怖的故事。

[普遍應用]

非常害怕，受到極大的驚嚇，像是惡夢初醒，地震，打雷，轟天巨響之後。發生事故意外、或看到事故意外的現場。只要你的靈魂被嚇到就需要岩玫瑰安撫恐懼的身心。

補充：一旦有驚嚇不已的情形發生時，這真是非常必要的花精，否則這個驚嚇會連環影響接下來的生活，例如孩子半夜若因任何原因嚇醒，岩玫瑰一滴在手腕上擦抹一下，馬上就能讓他安心的睡著。大人也會被嚇到，例如聽到很驚嚇的消息（認識的人去世或發生意外、被革職、喜歡的人閃電結婚.....），車禍或看到車禍畫面、恐怖電影，但是大人通常不處理，這些驚嚇沒有釋放掉而藏在心裡，雖無法評估它會演化成什麼，但日後也是會有影響的。

胡桃 WALNUT

受到別人的影響而讓自己心情不安寧。

[工作應用]

- 1.剛到新的公司，心裡感覺有些彷徨，不上手，不太踏實時。
- 2.工作模式、環境、內容有重大異動，而自己還沒有辦法適應種種變動時。

[兒童應用]

生活中需要改變的時刻，像是戒奶、長牙、換新學校、換老師。幫助孩童不受外界的變化而起伏。

[普遍應用]

胡桃給予努力實現美好生活的人們，這樣的路程上有時會受到外界的影響，而感到情緒不穩，因此在自己無法面對外在世界的擾動而處之泰然時，便能使用這支花精。

當自己發現身邊的人有情緒變化，自己很容易跟著感同身受，便能使用。有些職業(心理諮商師、占卜師、按摩師、美容業者)會聽到客戶較私人的事情而心情受影響時，與客戶會面前也能使用胡桃。

很多小朋友都有很容易被環境影響的特質，許多有孩子的家長會發現這支花精用途甚多，尤其在孩童8歲前所要經歷的階段。另外一個應用是當孩童晚上的睡眠是不安穩的，容易驚醒或哭鬧，也能在睡前將此花精噴灑在房間或是床的四角，加強安定的感受。

Ange Essential School

橄欖 OLIVE

身心皆疲憊，完全沒有樂趣的感受。

[工作應用]

- 1.工作勞心勞力，已經在這樣的狀態一陣了，體力虛弱、睡眠品質差，缺乏力量。
- 2.很累，但是沒有得到真正的休息，臉上沒有任何歡笑，心裡也不存在喜樂。
- 3.因為開刀、重感冒、坐完月子、較長的療程後，回到工作崗位，支持虛弱的身心。

[兒童應用]

- 1.打預防針前後可以使用橄欖，因為有很多孩子打完預防針會比較累。
- 2.哭過頭、累過頭而無法入睡時可使用

[普遍應用]

橄欖除了樹齡可跨世紀之久、果實也含有人類所需大部份的營養素，如果長時間只吃橄欖一種食物，身體各方面都還能正常運作，而這個植物展現出來的能量正是供給人類氣力的形態。產後的女性身體跟心都經歷了一場大變動，若在這時感覺元氣低落、心情憂鬱（產後的心情很容易憂鬱，因為賀爾蒙變動），便很需要橄欖。

一般人生活因為工作、照顧家人、創業、蠟燭多頭燒的時候，也非常需要橄欖。

補充：橄欖跟橡樹的狀態有時很像，都是非常疲憊的人，而橄欖內心了無生趣，會期待有個假期跟喘息空間；然而橡樹的個性會拼命到底，連生病也還想繼續工作，可能要到病況讓身體停下時才不得已罷手。

線球草 SCLERANTHUS

在選擇間來回擺盪，無所適從。

[工作應用]

- 1.工作時無法做出選擇，導致事情停擺。
- 2.面對自己需要獨當一面時感到茫然，不確定哪個選擇是正確的，但也沒有請教他人。

[兒童應用]

- 1.不知道自己喜歡什麼，只能選一個的時候不能決定要什麼。
- 2.容易暈車

[普遍應用]

線球草是一個不穩定的能量，一下子覺得這樣好，一下子覺得那樣好。心意很漂浮虛弱，沒有錨點。因此在任何在被兩個力量拉扯，找不到穩固的中心時，都能使用這個花精。

也因此像是容易暈車、暈船、暈眩的人們，可以用線球草來得到幫助。

補充：水蕨跟線球草都是無法做決定的類型。水蕨的狀態是內心有個答案，但是自己不相信它，所以到處問人。線球草是真的不知道自己什麼，所以在兩個決定間擺盪，但不會求助或詢問他人意見。

Ange Essential School

情緒向外

這類的情緒狀態容易把感覺對外發出來、擴大情緒、針對別人、干涉別人。從外在行為很容易觀察到。

葡萄樹VINE

作法專制，規定別人時非常嚴格，需要別人按照自己設定的流程與細節進行，不容有不同意見。

[工作應用]

- 1.對同事(通常是屬下)嚴厲，每件事都要按照自己的想法方式作，不能有討論的空間。
2. 態度傲慢，對每件事有一套想法做法，強勢要別人照做。

[兒童應用]

沒有禮貌、霸道、頤指氣使地對待兄弟姐妹、同學、其他任何人。

[普遍應用]

葡萄樹有絕對的標準，他人必須照單全收，通常有權利的人(上司、父母、老師)等角色比較容易用到這個花精，這樣個性的人會對屬下、孩子、學生實行嚴格細密的計劃，受指揮(或是受強迫)的對象一定要百分百照作。然而若不是這些角色，天生個性也可能就有這個傾向，在心裡想好「他應該就要按照這個方式來解決問題」時，即便沒有真的出手去干預他人的問題，也適用於葡萄樹。

補充：葡萄樹的人因為自己的偏執與僵化飽受折磨（外人看不出來），對他人很不友善的人也會對自己很惡劣，自己發現與否，傷害已經在身體裡面蔓延，血壓偏高或肌肉疼痛是常見問題。同樣對他人有意見的櫟木，雖然不會在行為上強迫他人，只在嘴上批評。但光是批評也內耗了自己的能量。櫟木與葡萄樹很有可能同時使用，都是對他人評判的性格。（一個用言語評判；一個用行動評判）

櫟木 BEECH

對別人很有意見，總是看到別人的缺點，或是怪罪別人。

[工作應用]

對別人很不滿，覺得別人怎麼可以這樣做事，在工作環境中覺得同事很難合作。

[兒童應用]

「都是誰誰誰害我的」，有時是偶爾的藉口，但若常常掛在嘴邊，就適合用山毛櫟。有手足的孩子可能常看自己的兄弟姐妹不順眼(不管什麼原因)，一發生狀況就說是手足的錯。(若是爭寵可搭配冬青Holly 一併使用)

[普遍應用]

目光跟精神都放在別人身上，而且是別人的缺點上，這時就可以用山毛櫟。

補充：當你練習觀察自己，再為自己選花精時，會很難承認自己需要山毛櫟。曾經我對於在人行道上騎機車的人感到非常生氣，覺得這樣真是太危險、太不應該了，再停下來想想，其實自己那陣子對其他場合的夥伴也多有怨言。因此誠實地面對自己，放下評斷與偏執，適時讓山毛櫟來平衡評判別人的心。因為很會評判別人的潛在可能是也很會論斷自己。

女根植物研究苑

Ange Essential School

櫻桃李 CHERRY PLUM

快要爆炸的情緒，有行為、想法失控的傾向。經常發脾氣，經常大吼也能用這支花精。

[工作應用]

面對工作或同事有想要對誰咆哮（或是已經咆哮），想要翻桌，想要大吵、欲採取具毀滅性舉動等。

[兒童應用]

小朋友在遇到不順意的事就要大哭，跺地，情緒常失控。（通常父母有需要服用櫻桃李的時候，孩子同時期也會需要喝）

[女性應用]

1. 想要對孩子採取強烈的懲罰措施，或想要大罵孩子時。（媽媽通常對孩子這麼做時，常夾雜著自己的其他生活壓力）
2. 月經前特別的易哭、易崩潰、易情緒失控時。

補充：櫻桃李是最常使用的花精前三名，因為文明社會的生活模式並沒有足夠的場域或時機讓人消化情緒，因此對於想開始自己使用花精的人，這會是非常有可能需要收的一支。再者，有自殺、自殘想法跟舉動、或有任何傷害他人的想法或舉動者，也會需要用這支花精。

安根植物研究苑

Ange Essential School

柳樹 WILLOW

感到命運不公平，老天對自己特別差，把力氣用來怨天尤人但不對事情本身做什麼努力。

[工作應用]

認為自己遇到的案子、客戶、合作夥伴都一定是自己運氣較差，有時怪罪流年，有時怪罪星象，都不是自己的錯，一切都是命運的安排，逃脫不了的，但沒有在事情本身做努力。

[普遍應用]

楊柳個性的人覺得自己命運比別人差，『因為我是長子，所以比較辛苦』、『因為我屬豬，所以比較沒人緣』、『我就是生在這種家庭，害我不能出頭天』，『為什麼是我遇到這種女朋友，讓我生活悲慘』，用各種外在藉口裹足不前，自己掏空自己的精神。然而每個人都有需要面對的挑戰，所當自己無力為自己的生命負起責任時，抱怨天只是症狀，其實根源是自己缺乏勇氣跟行動力去做些什麼事以改變生活。柳樹可以帶給你能量，鼓勵挖掘自己的可能性，困境不是為了要擊倒你，是為了淬鍊出自己的光芒。

補充：一般來說小朋友比較不會出現這個狀況，但曾有小朋友個案說出「只有我要上學，大人都不用」、「爸爸媽媽好好都不用寫作業，只有我要」等等的語言。他認為天底下只有自己在受苦，而大人每天生活都很逍遙，這是一個楊柳的案例。這個案例只是要表現，當人不想面對自己的「功課」時，便能找到自己特別不幸運的證明。

安根植物研究苑
Ange Essential School

馬鞭草 VERVAIN

深深篤信某個邏輯或法則，這個價值就是自己的全世界，積極說服別人也加入，別人不願意聽從自己就會很傷心。

[工作應用]

- 1.工作太投入，下班後還是一直在想工作內容，工作變成自己全部的世界。
- 2.積極的說服別人也加入自己喜歡的事情。

[兒童應用]

- 1.太沉迷於電視偶像、電玩或某個潮流(養小動物、蒐集物品.....)，這件事變成自己全部的生活。(可以與鐵線蓮併用)

[普遍應用]

教職人員或主管多少有馬鞭草性格，這是工作上需要展現的特質，並不是一出現這個個性就要喝馬鞭草。但這個熱心的特質反過來傷害到自己的睡眠品質、身體健康時，情緒平和時，就需要馬鞭草。像是有些老師會生氣學生怎麼這麼不受教，主管覺得團隊成員怎麼帶不動.....等等。

政治狂熱、宗教狂熱、追星狂熱及各種狂熱等的事情也是人生的動力之一，但是有單一標準的信仰就很容易受傷，分出敵我關係的時候情緒就會高漲，當這些愛恨影響到自己的正常作息與生活品質時就要覺察。馬鞭草鬆開你二元的價值觀，人的世界會分你我、對錯、好壞，但地球上的事都會變動的，價值在不同的時空背景下也會變動，馬鞭草為你釋放執念帶來的痛苦。

Ange Essential School

菊苣 CHICORY

所有的精神都在別人身上，用照顧跟關心等待並換取他人的關注。

[工作應用]

- 1.對別人照顧得（有時是控制）無微不至，付出多於工作分內該做的事，期待對方的稱讚或友誼。（若是以職稱、薪水為目標的付出不在此範圍內，菊苣的付出通常是為了情感的滿足，包含同事、上司的認同或友誼）
2. 非常需要「存在感」並且用盡精神、體力付出去換取。例如照顧別人所有生活細節、很願意幫忙跑腿買午餐買點心、幫忙別人找二手商品買主、幫忙別人注意機票價格漲幅.....，別人若不感激就會失魂落魄。

[兒童應用]

- 1.任何年齡的哭鬧、耍脾氣以獲取爸爸媽媽的注意。
- 2.幼兒非常黏爸爸媽媽、一離開爸媽就會大哭或生病。（孩童有這個狀況時很可能是害怕其他人，可併用枸酸醬。或是不喜歡任何改變，可併用胡桃）
- 3.青少年為了得到朋友的認可而抽煙、加入組織、為朋友付出。（小從幫忙跑腿、付錢，大到為朋友打人、或其他任何自發或被要求的事。）

[普遍應用]

菊苣的人失去自我，以別人的眼神、關心、反應來拼湊出自己。有獲得稱讚跟注意時，自己才是有價值的；否則生活沒有重心。年紀從小到老都有可能需要這個花精。幼年要父母的愛；青少年要同伴的認同；成年人要戀人、配偶、上司的注意；老人則會回頭向兒女填補寂寞，年長者出現不斷的用任何方式釋出消息等待兒女回家（有時候是用宴席款待，有時候用受傷生病等原因），生活沒有其他重心時，菊苣能給予很好的心裡慰藉。若成年人住在家裡，父母給予無微不至的生活細節照顧，但常抱怨孩子總是不在家、不聽自己的話等等，也是適用的。任何時候發現自己盡力付出，掌握全盤是為了別人的注意，重心總是在等待別人的回應時，讓菊苣來幫助自己回到個人的中心。

鳳仙花IMPATIENS

自己動作很快，對別人也沒耐心，慢是不能忍受的缺點。

[工作應用]

- 1.工作總是很快很急地進行。一直非常忙碌。
- 2.講話、走路、吃飯.....都很匆忙，別人沒有及時回應就自己繼續完成，不會等他。
- 3.責罵動作慢的人。
- 4.因為別人慢就想把他的工作拿來做

[兒童應用]

- 1.需要的東西比較慢拿到(食物或玩具)、就哭的聲嘶力竭。
- 2.個性急躁 無法等待。他想要的都要及時給他，不然就生氣。
- 3.青少年因發育期間賀爾蒙變化，而出現急躁個性時使用。（搭配胡桃使用）

[普遍應用]

鳳仙花的急性子不僅讓自己身體有極大精神壓力、腸胃不舒服或大小意外的發生，也讓旁邊的人很難跟他相處。唯一慢下來的時候是身體有變化而被迫慢下，例如腳受傷走不快、胃會痛不能吃太快.....。除了天生的個性，當人在生病、賀爾蒙變化(青少年時期、懷孕時期、更年期)之時，都有可能讓個性變急，這樣的情形也很適合用鳳仙花。

補充：快跟慢的定義不在自己身上。跟著宇宙的節奏跟進度，是最好的效率！

Ange Essential School

橡樹 OAK

已經超越自己的體力負荷，仍然持續向目標前進。

[工作應用]

- 1.身體已經不舒服了，仍然在工作崗位上繼續奮鬥。若生病無法工作會讓他惱怒。
- 2.忙碌不已，不管情勢多壞都一樣拼命。

[普遍應用]

橡樹型的人不會覺得自己累，生病了也還要繼續日常的忙碌，對待疾病也是全力奮鬥，是十足的生命鬥士。然而橡樹之人低估自己的勞累程度，甚至是不看見，所以旁邊的人都知道他健康受威脅了，自己眼裡仍只有目標。只要有這樣情形的人都能服用。

家庭主婦是一個沒有支援的角色，常常自己已經筋骨發炎、感冒生病了還要繼續照顧全家生活起居，因為若自己倒下，就沒有人能替代了，如果自己真的生病了，可能也還掛心家裡的一切，用一顆堅強的心在守護大家，因此家中媽媽的角色也容易落入橡樹的狀態。

安根植物研究苑
Ange Essential School

榆樹 ELM

因為責任超量，突然間喪志或失去能力，但其實自己是做的到的。

[工作應用]

- 1.沒有預期的升職，讓自己倍感壓力甚至不想接受。
- 2.是公司裡的重要角色，大家都會仰賴這個人的決策或作為，通常都能處理得很好，但偶爾壓力太大而失衡時。

[兒童應用]

考試前、成果發表會前、各式檢定前，因為有額外狀況，例如感冒了，而崩潰放棄。

[普遍應用]

榆樹型的人是大家寄予重任的人，非常有擔當，所以一有事情就會想交付給他，然而這些多出來的責任有時會讓身心停擺，例如工作一直都很忙，家人又突然需要你照顧，一時覺得負荷不來。又例如自己已經負責很多事，同事突然需要離開，所以被指定要先接下同事的工作。服用榆樹花精之後，便能鬆開多餘的緊張，順利完成任務。

另外為了比賽，為了自我要求，不論為了什麼，而練習某項技能比平常多，導致身體受傷或心理不穩定，也非常適用。

紅栗 RED CHESTNUT

太擔心自己所愛的人（通常是家人）而受苦的人。

[工作應用]

在工作時仍分心擔憂家人或任何自己愛的人。最近的心思被所愛之人的問題所佔據。

[兒童應用]

孩子擔心自己的父母時使用。年幼的孩子會擔心自己的父母，若他們親眼看到父母受傷，或是父母每天都不快樂。他們未必會說出口，父母可以多觀察及溝通。成年的孩子會擔心年邁的父母，這個情況較容易察覺，擔心未必會對事情有幫助，但會讓自己情緒低落是確定的。

雖然我一直提及家人或父母，但對於兄弟姐妹、朋友、寵物 ...只要是所愛的對象都適用。

[女性應用]

- 1.剛懷孕的母親對胎兒的發展感到憂慮或無謂的猜測。
- 2.對於孩子的成長或各種發展狀態憂心。有時是憑空想像的危險情節。像是嬰兒從手中滑落，孩子遇到大型犬.....等

補充：紅栗的使用時機非常廣，任何人出於愛都會被注意力放在愛的人身上。然而若這個注意力變成不必要的擔憂，則變成一個對身心都有負擔的能量。有些煩憂是沒有根據的（例如自己想像的情節）。有些情形的確是令人堪憂。不論如何走出憂煩的情緒才能將能量放在有益事情進展的地方。

Ange Essential School

水蕨 CERATO

對自己的決定沒有信心，總是詢問很多人的意見，還是難以抉擇。

[工作應用]

在面對抉擇時會花很多時間仍無法做決定，向許多同事徵詢意見，不敢或不想選擇自己內心的那個方案。

[兒童應用]

在需要做抉擇時，無法說出自己想要的是什麼，在大人幫忙選完後會拒絕。有時在選擇的過程沒有明確表示意見，但在要付款或是最後關頭才說不要。

[普遍應用]

需要水蕨的人常常被一個問題困擾很久，因為沒有勇氣採納自己真正想要的那條路，繞了很久、問了很多人，有可能一直不做決定，有可能中間先接受別人的想法，但自己知道那不是自己的聲音，所以做了決定也不踏實。服用水蕨可以讓自己的信心增加，減少繞路的時間。」
補充：水蕨跟線球草都是無法做決定的類型。水蕨的狀態是內心有個答案，但是自己不相信它，所以到處問人。線球草是真的不知道自己什麼，所以在兩個決定間擺盪，但不會求助或詢問他人意見。

安根植物研究苑

Ange Essential School

冬青HOLLY

內心有嫉妒、報復、猜疑情緒的人們。任何感到惱怒時也適用。

[工作應用]

對工作夥伴感到憤怒、互相比較跟嫉妒他人的職位、業績或資源、懷疑猜忌別人，上班時總覺得不公平、不開心。

[兒童應用]

在朋友間出現惡性競爭，像是比較誰比較會打扮、誰買的玩具比較新.....等等。嫉妒別人、嫉妒自己的兄弟姐妹、容易對別人發脾氣，排擠別人，欺負弱小。

[普遍應用]

冬青花精適合各種類型的惱怒，這些惱怒通常沒有真正的原因，所以日常生活中任何發現自己起心動念非善意，與人互動時動機是負面的(出於算計、憎恨、毀滅)，便可使用。通常在這樣的情形下自己的心情也很灰暗。

對於身邊親近的人，例如家人、配偶、親近的朋友，長期相處中若沒有時時排解彼此的小摩擦，相處模式很容易變成充滿敵意的對待，這時便能使用。

安根植物研究苑

Ange Essential School

過去的

受到過往的事所影響或心思留在從前。

伯利恆之星 **STAR OF BETHLEHEM**

[普遍應用]

這支花精應用在任何創傷之後，所以並沒有區分是用在什麼場域。創傷的經驗可能是從兒童時期的、青年或成年的。身體的、心裡的都算。

若出生時有任何困難，即便孩子不記得，這個經驗也會造成日後的性格，例如特別沒安全感，特別怕水，不願意相信別人.....若父母不知道孩子目前的情緒困擾原因為何，但知道在出生前後有困難的經驗，可以讓孩子服用一段時間看看，服用一週到數個月，看服用者變化斟酌繼續與否。

孩提或青少年時期在父母爭吵中長大、不被父母善待、父母間對立、被遺棄、發生重大事故或意外，也都需要。

成年後有以下事件發生：在感情上受創，親人離世，遭逢意外，或自己親近的人有傷心的事故，也是需要服用的。

開刀或經歷各種治療過程的人就算很順利地走完療程，對身體經驗而言仍是一個創傷，也能服用。再者有病症需要開刀之前的身心狀態，也是一個受傷的狀態。

任何天災人禍後造成的傷害也能用，大地震、颱風甚至時有所聞的公共場所攻擊事件的受害者，都是伯利恆之星可以幫上忙的時候。

忍冬 HONEYSUCKLE

心思在過去，活在從前好或不好的情境中。

[工作應用]

- 1.覺得以前的團隊比較好，以前的環境比較好，緬懷過去的種種，但是對眼前的工作漫不經心。
- 2.常常誇耀自己創下的成績或記錄。

[兒童應用]

想要回到年紀較輕時的學習環境，例如小學的時候想要回到幼稚園，上國中了壓力太大想要回到小學。

[普遍應用]

也許有些朋友，失戀了之後仍然常常談論前任情人，好的壞的都有，這些情境繚繞不去。有些長輩不斷提到年輕時的事情，好像現在的生活不值得談論一樣。（若不論碰到什麼任都可以說不停可以與石楠併用）

若以前做錯事，或別人對不起自己，到現在還沈浸在那樣的罪惡或憤怒中，也可以用忍冬與松針併用(還感覺罪惡)；或忍冬與冬青併用(還是恨加害者)。

補充：忍冬常跟著不同的情緒出現，需要觀察那個較劇烈的情緒表現是什麼，有時先處理那個比較突出的情緒，忍冬的情緒也會跟著減緩。

Ange Essential School

龍膽 GENTIAN

因為小挫折裹足不前。

[工作應用]

- 1.面試不順利，一次兩次經過後只覺得挫敗，但沒有調整自己的履歷內容。
- 2.工作過程不順利，沒有找解決方法，很快就放棄了。

[兒童應用]

- 1.比賽或考試一兩次不順利後便喪失希望，不想再努力。
- 2.學習新技能或才藝遇到比較難的部分就沒興趣。

*小朋友剛開始上學的時候，會很需要這個花精的幫助，尤其在課業難度突然提高的時候，可以幫助維持學習信心。

[普遍應用]

龍膽的狀態是在一點點挫折跟失敗就不想繼續，很容易放棄。對於感情、工作、或任何計劃中的事情都適用。服用龍膽之後會讓自己有更多勇氣解決困難，或了解以後還有更美好的事，不必為了眼前的事停下腳步。

補充：常常出現龍膽的情緒而不處理，容易變成荊豆的情緒(絕望)。

安根植物研究苑

Ange Essential School

芥末 MUSTARD

沒有來由的悲傷，總是烏雲罩頂。

[工作應用]

1.憂鬱沒有活力，並沒有特別的原因(或是其實有，但也說不清楚)。所以工作時也沒有動力。

[兒童應用]

小朋友沒有原因的憂鬱，很可能是家人有事，但大人隱瞞真相，孩子卻感受到不尋常的兆頭。

[普遍應用]

芥末型的憂鬱與其說沒有原因，就許多實例觀察而言，悲傷有可能是這個原因已經存在太久，沒有處理，變成生活的常態，所以覺得沒有原因。

各種年紀，只要憂鬱來襲，但沒有明確的理由，或一時也說不出來，便適合用芥末的。



安根植物研究苑
Ange Essential School

白栗花 WHITE CHESTNUT

腦中想法重複出現，焦慮難受。

[工作應用]

- 1.事情多又亂，自己無法理出前後順序，反覆思考。
- 2.遇到困難的時候重複一些無用的煩惱，但解決不了問題。

[兒童應用]

- 1.受傷(搭配伯利恆之星使用)或特殊事件發生，一直想到當時的狀況(搭配忍冬使用)
- 2.剛上學時一直想找媽媽，無法專心。(若孩子沒有安全感，害怕陌生環境，可搭配白楊；若是害怕老師，可搭配枸酸醬)

[普遍應用]

腦中不斷出現重複的想法、畫面，或是思緒混亂卻無意義時，常常會出現頭痛、失眠等等狀態，這時就算別人勸說「不要想太多」，也是停不掉這些紛擾的頻率，這時也可以用運動、靜心等等活動來轉換頻率外。但通常在白栗狀態的人也很難靜下心去運動或打坐。服用白栗花精後，轉動的腦袋能立刻安靜下來，就算你想回到之前的跳針般的混亂裡也會發現腦中平靜得像湖水一樣！焦躁的人非常值得一試。

補充：發現自己想的人、事、物或情節都一樣是那幾位、那幾個橋段時，就可以服用，有些人睡前必須開著電視來試著讓腦筋停止運轉，也非常適用。

Ange Essential School

未來的

心思在未來，或是因為即將來臨的事心情受影響，或是對未來產生決斷的看法(例如絕望)。

鐵線蓮 CLEMATIS

心神在遠方，飄忽不定，脫離當下，不切實際

[工作應用]

- 1.工作的時候常常發呆，開會的時候也沒有聽對方在說什麼，總是在狀況外。
- 2.很快的忘記昨天、幾個小時前、或剛剛發生的對話或約定(通常出現這個狀況的時候是自己對現況不滿，所以下意識地讓精神離開現場)

[兒童應用]

- 1.常常心不在焉，晃神，在課堂上東張西望。(7歲前兒童注意力低是正常的，無需過度緊張，若上小學後仍然有這個現象可搭配栗樹芽苞幫助獲得學習經驗)
- 2.生病或受傷後有意識不清，昏迷時使用

[普遍應用]

鐵線蓮用在心神不在當下的狀況，如果因為受傷或生病而有意識不清的狀態也能用。

任何年紀的人若想法太過天馬行空，不切實際，或是沈迷於電玩、小說、電視劇、而荒廢日常生活也很適合。

補充：鐵線蓮的狀態是有意識或無意識的逃離當下，野玫瑰是對當下毫無感覺毫無反應，這兩種花精都是針對沒有活在當下的人所存在的。然而需要鐵線蓮的人已經危及日常生活的安全或運作，所以很容易被大家責罵，很容易看到這件事，而野玫瑰則是機械式的讓每天正常運轉，存在感很低。

甜西洋栗 SWEET CHESTNUT

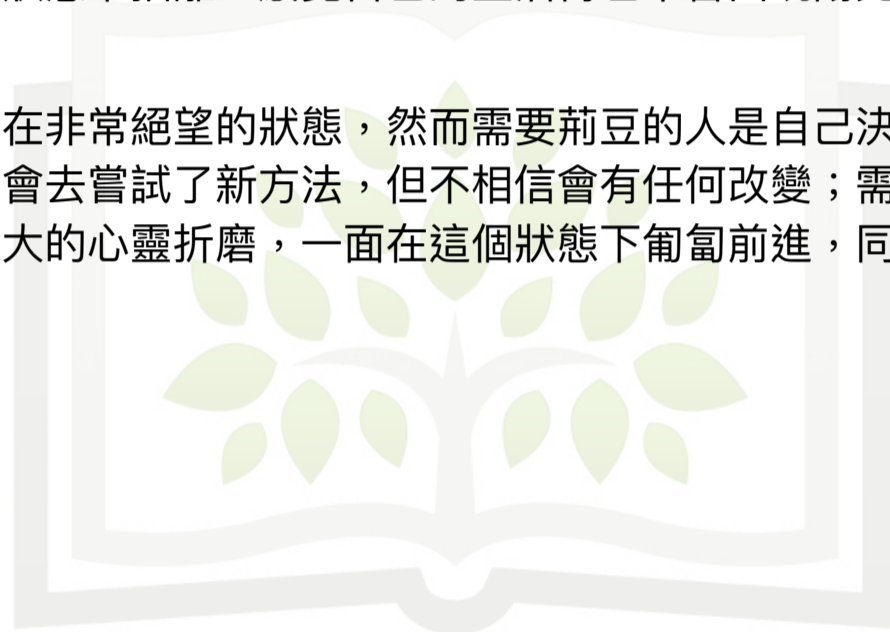
在極度的痛苦與絕望中，感覺光在很遠的那一端，永遠都到不了。

[普遍應用]

甜栗常用在慢性病，或是治療療程很長的病人身上。在這個過程中病人常需要承受難熬的治癒過程，跟起伏的健康狀態，治癒的那一天不曉得什麼時候才會到來。

在發生重大生命事件後（所愛的人離世、意外、婚變、情變.....），當事者嘗試了各種方法卻沒有辦法從悲傷欲絕的狀態下抽離，感覺自己的生活再也不會出現陽光了。

補充：甜栗與荊豆都處在非常絕望的狀態，然而需要荊豆的人是自己決定一切沒有希望，出於禮貌或懶得爭論的原因會去嘗試了新方法，但不相信會有任何改變；需要甜栗的人他們痛苦到無法形容，正在承受巨大的心靈折磨，一面在這個狀態下匍匐前進，同時感到希望渺茫，甜栗的痛苦程度高於荊豆。



安根植物研究苑

Ange Essential School

野生燕麥 WILD OAT

感覺有一件事是能真正激發自己熱情的，但目前還沒發現這個使命是什麼。需要做出人生中重要的決定時，方向不明顯。

[工作應用]

1. 選擇職業的方向，或換工作時，幫助自己釐清真正的志向。
2. 感覺有更適合自己的工作，但目前輪廓尚不明顯。

[兒童應用]

選擇學校或科系時，幫助自己更明晰適合的去路。

[普遍應用]

從巴哈醫師的描述中，需要野生燕麥的人對生活充滿抱負與野心，希望擁有豐富的人生體驗，然而當前似乎並沒有看到自己真正的志業在哪。

野生燕麥就是給正在發掘自己理想是什麼的人，當對自己的工作已經沒有興趣，但還不知道下個可以開發的方向在哪時，可以搭配野玫瑰花精一起服用。若有些想法，但不敢確定自己的決定時，可以搭配水蕨花精一同服用。若有兩個方向出現但自己猶豫不決，可搭配線球草服用，

補充：野生燕麥的服用時間有可能比其他花精更長一些，畢竟發現自己的志向是有可能花上一段時間的，但也有個案在短時間就出現靈感或想法，正在使用野生燕麥時生活也可能有結構性的改變，如不適應，可以用胡桃花精來幫忙。

Ange Essential School

野玫瑰 WILD ROSE

對生活中一切事物僅有機械式的反應，沒有熱情，也不會抱怨。

[工作應用]

- 1.希望別人都不會注意到我，工作只要混一口飯吃就好，沒興趣也沒動力。
- 2.不管工作怎樣變動都不會抱怨但也不會做的很好，對所發生的一切不帶情緒且麻木。
- 3.野玫瑰常常可以與野生燕麥(尋找方向)搭配使用，對於工作倦怠期能帶來不曾見過的火花。

[兒童應用]

- 1.在各方面表現不到最差，但也不好，對所有事情都沒有興趣。
- 2.眼神呆滯，乖巧依順，但沒有想法也不會抱怨。不會大笑也不會大哭。（通常在青少年之後比較容易出現，年紀小的孩子是自然釋放情緒的）

[普遍應用]

野玫瑰的前期通常會有一段激動的（可能是櫻桃李的暴怒感，或岩泉水的過度自我要求），或疑惑（像是野生燕麥的尋找方向，水蕨的模糊猶豫），一直找不到任何出口後，才會慢慢變成野玫瑰的無感狀態。

當發現自己的反應麻木，對於好壞都不起反應，只是默默地把該做的事做完，反正自己也無法改變什麼，便可以服用野玫瑰。讓活力與創意滲透自己的心。

補充：野玫瑰的狀況在各種年齡角色的人身上都可能發生，年輕、年老、工作者、家庭主婦、學生……，大部分人覺得日子就是這樣過不是一種病，但長期下來身體的活力跟機能也會減退，簡單的服用野玫瑰就能讓生活增色。

栗樹芽苞 CHESTNUT BUD

栗樹芽苞，重複犯了一樣的錯，不曾從經驗中成長。

[工作應用]

發現自己這一個工作跟上一個工作都出現一樣的窘境，遭遇類似的困難。或者一直出現相同特質的合作對象。

[兒童應用]

- 1.學習睡過夜、吃副食品、戒尿布、開始上學、開始任何新事物或環境但進行的不太順利時。
(可以跟胡桃一併使用，建議這個時候主要照顧者也一起服用，因為大人也同時學習怎樣輔助孩子進入狀況)
- 2.進入較難的課程學習時，可以用栗樹芽苞來幫忙，增進學習技巧。

[普遍應用]

犯錯當然都不是故意的，出現同樣的錯誤更是令人懊惱，然而看似無意識所犯下的錯給自己很好的反思線索，栗樹芽苞讓你的覺知醒來，發現自己的舊模式，把生活放在開發精彩而非收拾殘局。

補充：栗樹芽苞看似是功能很清楚的花精，但是成年人不容易發現或承認自己的狀態。看見錯誤的目的是從泥沼脫身，而非評斷是非。

安根植物研究苑

Ange Essential School

鵝耳櫪 HORNBEAM

給有工作能力，但在特定時間點或特定事件來前會感到虛弱不想動，這時服用能帶來心情的支持與振奮。

[工作應用]

- 1.只有禮拜一醒來覺得身體重，突然哪裡痛（頭痛、背痛...），因為等下就要上班了。（也有可能禮拜天晚上就開始睡不好）其實只要開始工作就會一切就會如期進行。
- 2.大型會議進行前突然身體不舒服，腦筋一片空白。
- 3.要上台表演前，要出差前失聲感冒或任何失常。

[兒童應用]

- 1.禮拜一早上特別會賴床，吃早餐特別慢，特別容易跌倒，進教室前哭的特別久。
- 2.一想到即將來到的事（考試、成果發表、運動比賽）就先緊張。

[女性應用]

經前特別的慵懶，想睡，想放棄一切。（經前症候群）

[普遍應用]

鵝耳櫪是常用的花精，而且效果很立即。自己若是常在重要時刻（大至見男女朋友的雙親，小至搭飛機前）前出狀況的人適用。所謂的狀況包含心理與生理上的失常，像是緊張，無法思考，冒汗，或是甚至跑廁所，頭痛、胃痛、背痛、腰痛.....都是。兩人的房事不協調，在性關係前覺得沒勁、沒興趣、沒有體力（男女適用），想要延到明天再進行。

Ange Essential School

荊豆 GORSE

悲傷絕望，對未來失去信心。

[兒童應用]

- 1.在物質或精神環境低劣的狀態下成長，使孩子精神低落、意志蕭條、想法黑暗，對未來沒有。（精神環境低落指的是家人時常爭吵衝突、或孩子沒有在原生家庭中長大、或長大過程中經常受到心理折磨）
- 2.在某些挫敗後（重要大考沒考好、準備很久的計劃沒有得名、預計要通過的才藝檢定失敗）心志消沉，沒有辦法再站起來面對日常生活。
- 3.生病或受重傷的孩子，也容易有這樣失去希望的狀況。（任何創傷後可與伯利恆之星併用，創傷中受到驚嚇可與岩玫瑰併用）

[普遍應用]

在巨大的生命事件(生病、死亡相關的事件)來臨，憂鬱絕望伴隨而來。荊豆金黃色的力量能帶來光明。

而一些對自己很關鍵性的事件(創業、談戀愛、告白、爭取重要合約)，在寄予重望的狀況下，沒有達到預期也會進入荊豆的憂鬱絕望。

補充：龍膽也是對未來感到絕望，但是龍膽所遇到的生命事件是較輕微的。然而，輕與重的判斷並沒有準則，如果在當下的感受非常傷心，掉落進黑暗的世界，那就需要用荊豆。自己為自己挑選的時候可以好好靜下心來，誠實面對當下的情況。為別人挑選時，試著放下自己的評斷，感受對方失落的程度。

救援花精

許多人第一次接觸的花精是救援花精，這是巴哈醫師唯一親手配製的複方花精。救援花精故名思義是用在緊急救援的狀況，例如要上台前慌了，腦中一片空白；要坐飛機前腿軟，無法行走；要見女朋友的父母前緊張到說不出話，這些情況緊急，可以直接把四滴救援花精原液滴在舌下，或是四滴在手邊的水杯中喝下。如果要稀釋救援花精，則是把四滴救援花精原液滴在30cc的水中做服用。當事人無法服用時，可以將救援花精滴在他的手腕、耳後或沾在當事人的嘴唇上。

救援花精由以下五種花精所組成。

- 1.岩玫瑰：對應極度驚嚇的狀態
- 2.櫻桃李：對應不理性的衝動，例如尖叫
- 3.伯利恆之星：對應各種創傷
- 4.鐵線蓮：對應心神不在現場，失神或昏迷
- 5.鳳仙花：對應急躁的緊繃感

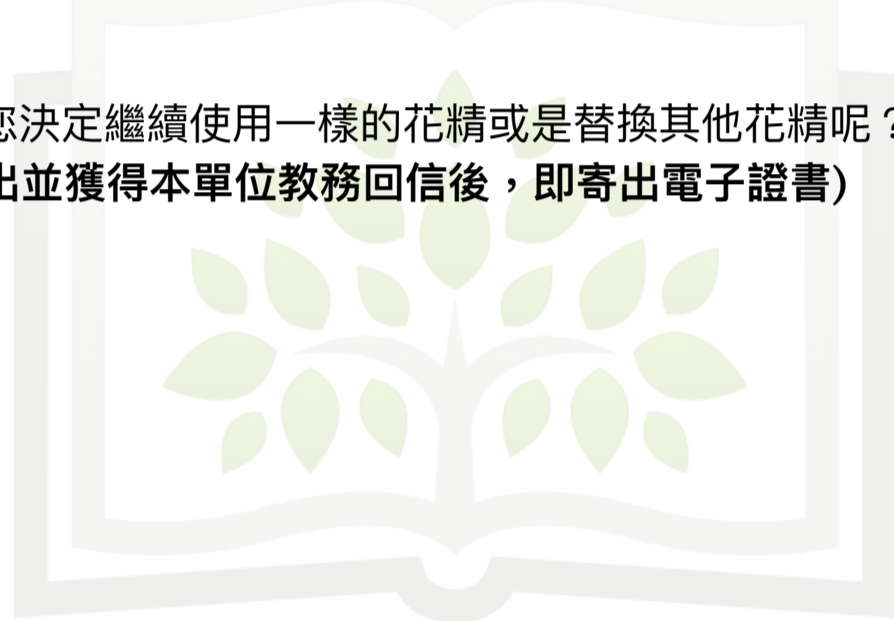
救援花精霜或稱救援軟膏，是以救援花精為根本再發展出來的，是乳霜狀的形式，能夠外用於皮膚的任何紅腫痛、擦傷、扭傷、燒燙傷。裏面除了含有救援花精的五種植物外，還多了野生酸蘋果，能夠淨化傷口。如有開放性傷口時，請先使用醫療用品做傷口清潔後，再將救援花精霜塗抹在傷口附近。

Ange Essential School

課後作業

請著手進行並完成以下3個作業，寄出作業並獲得教務回饋後即頒發 F.C.A. 情緒花精師入門級證書。作業請寄至 ange.flower.remedy@gmail.com 信件標題「花精課作業__本名」

- 1.請觀察自己的習慣，並且辨識自己當下最主要的2-3種情緒性格，且說明因為這些情緒而出現對應的行為是什麼？**記得慈悲的對待自己。**
- 2.請使用自己選出的花精一週，按照每天4次，一次4滴的最低頻率使用，您可以依照個人需求增加使用頻率，一週後寫下使用花精後的感受與跟服用花精前的差異。
- 3.根據第2題的結果，您決定繼續使用一樣的花精或是替換其他花精呢？請為你的選擇說明原因。**(將這題的答案寄出並獲得本單位教務回信後，即寄出電子證書)**



安根植物研究苑
Ange Essential School