

# 課程名稱 | 芳香療法與居家保健

課程屬性 生命與健康

課程編號 952-1000

授課老師 謝詩瑩

最高學歷/ Torch Trinity Graduate University :Christian Counseling and School counseling

相關學經歷/ 1. 證照：韓國KPEI心理諮商師1級, 夫妻諮商師 1級、韓國女性家族部  
家族暴力諮商師  
美國ACSI國際學校諮商師、美國NAHA國際芳療師、美國IHA國際香草講師會員等等  
2. 芳療經歷：台南社大講師(2006~2023)、首爾國際婦女協會課程統籌主席、首  
爾國際婦女協會-英文芳療講師、化妝品應用學系講師、職訓局芳香療法專業班  
講師, 芳香療法執照班、芳療從業人員培訓班特約講師、國內大學芳香療法研討  
會講師等等  
3. 諮商經歷：夫妻療癒營、社工療癒營、義工激勵退修營帶領人、中英文個人  
、親子及夫妻諮商、駐韓美軍諮商等等  
韓國多文化兒童事工 - 親子情緒工作坊、韓國台灣婦女協會 -  
親子個性工作坊  
韓國龍仁市孤兒院事工 -  
兒童療癒活動團體(二年), 韓國龍仁市健康家庭支援中心 -  
中低收入需求兒童週末工作坊

現職/ 專職芳療講師，夫妻與家庭諮商師

上課時間 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2006年09月05日 (星期二)

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

小肚肚、辮辮袖、黑眼圈、毛孔粗...想要美白、臉臉滑嫩、身形苗條?國際認證芳療師教你用香  
香的精油和輕鬆有趣的方式，享受精油美容的神奇~

本課程以6個現代人常見居家保健專題為主，每一週再帶入芳香精油的使用知識，上完課以後  
，學員都能輕鬆正確使用與調配，享受芳療保健的樂趣!

現今台灣人風行芳療，卻還停留在芳療=按摩的階段，常常因為錯誤的資訊而沒有安全的、正  
確的、簡單有趣的來使用芳療，也因此致力於協助學生以最簡單的方式了解並使用芳療來照顧自  
己和家人朋友用台灣人能最快理解何接受的上課方法、用10種~15種最安全常見平價的精油在浪  
漫的精油故事裡、用1分鐘必殺芳療調配公式、DIY實做+舒壓按摩居家保健

應對各種常見小問題簡單實用、樂趣無窮，我也是我家的芳療師~活潑有趣的教學方式  
實用多變的居家配方每一堂課都有物超所值的感受

由淺而深進入芳香療法的國度領域從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、失眠憂鬱讓芳香療法  
來增加生活樂趣、照顧自己和家人擁有青春喜悅、保持身材苗條、健康身心容光煥發。

美容保養、個人獨家調配香氛、舒壓按摩、有機植物純露料理(精油副產品).....  
下一堂課永遠有新的驚喜 愛美麗的學生族群對這門課有興趣

想增加個人魅力的上班族需要上這門課 細心照顧全家健康的媽媽更覺得課程非常實用

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡性別不拘、愛好自然與香氣的人士均可

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

理論講授、植物幻燈片、電影觀看、按摩實習+學員親手調配實習

從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、失眠憂鬱

學生將非常熟練於居家調配、讓芳香療法來增加生活樂趣、照顧自己和家人

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

課堂DIY實作、課堂發言與參與、作業、按摩實習、個案累積(1位/

3週)

## 5. 備註&推薦書目

教材費 | 一學期/ 1000 元 (含講義、課堂上用材料/品嚐的純露/試香調配的精油基底油，第一堂課由班代代收)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 聞香玫瑰         | 2. 學期作業用試館精油一款 |
| 3. 香橙毛孔潔淨卸妝乳    | 4. 精油去角質糖蜜     |
| 5. 八杯水敷臉凝露or玫瑰膠 | 6. 精油鎖水頂級萬元精華霜 |
| 7. 緊實回春精華油      | 8. 玫瑰果黑眼圈再見霜   |

建議閱讀書目 | 《芳香療法精油寶典》，世貿出版社；《捷克魔豆》

教材費 | 1000 元

招生人數 | 40 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  | 1999-11-28<br>晚上07:00~09:50 | Chapter 1 :<br>毛孔專題<br>什麼是芳香療法     | 1. 為什麼精油適合美容保養<br>2. 清潔與芳療保養<br>3. 毛孔粉刺?<br>4. 清潔—補水—縮緊<br>5. 千年流傳的芳香療法(希臘神話與各國歷史)<br>6. 芳香療法與神話歷史中的美麗名女人<br>7. 單萜烯類精油特色Monoterpenes<br>聞香品嚐+精油故事--甜蜜血橙(熱情西西里島)        |
| 2  | 1999-12-05<br>晚上07:00~09:50 | Chapter 2 :<br>角質專題 選購與<br>分辨精油的重點 | 1. 電影欣賞Talk to her與探討一進入個案探討的準備<br>2. 常見肌膚問題與適合的精油<br>3. 諮詢表格(簡式)<br>4. 美容諮詢重點與技巧<br>5. 分辨精油的重點-萃取方法、聞出真假精油、包裝/標示/價格<br>6. 單萜酯Monoterpenic<br>Alcohols精油特色(天竺葵、玫瑰、花梨木) |
| 3  | 1999-12-12<br>晚上07:00~09:50 | Chapter 3:<br>保水or美胸專題<br>什麼是植物純露  | 1. 皮膚的構造<br>2. 皮膚的年齡<br>3. 不同膚質的補水法<br>4. 什麼是植物純露<br>5. 植物純露的用法<br>6. 不同膚質適合的純露  |
| 4  | 1999-12-19<br>晚上07:00~09:50 | Chapter4 :<br>留住青春專題<br>精油調配秘訣     | 1. 神奇的植物種子<br>2. 選對基底油皮膚就會好?<br>3. 精油調配秘訣<br>4. 精油滴數與濃度算法<br>5. 身體各部位適用濃度<br>6. 保養/保健/急救用濃度<br>聞香品嚐+植物油故事一月見草油、荷荷芭油...等  |
| 5  | 1999-12-26<br>晚上07:00~09:50 | Chapter 5 :<br>緊實專題<br>單萜酯類精油      | 1. 臉部保養按摩理論<br>2. 臉部按摩示範與實際練習<br>3. 日常生活塑身法<br>4. 腿部按摩示範與實際練習<br>5. 酯類Esters精油特色<br>聞香品嚐+植物油故事—義大利永久花(不雕的美白花)  |

|   |                             |                                  |  |
|---|-----------------------------|----------------------------------|--|
| 6 | 2000-01-02<br>晚上07:00~09:50 | Chapter 6 :<br>黑眼圈再見<br>精油使用安全須知 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精油使用安全須知</li> <li>2. 過敏性膚質/體質適用精油</li> <li>3. 什麼精油美容禁用?身體保健禁用?</li> <li>4. 精油刺激/灼傷/誤食處理</li> <li>5. 各國芳療協會禁用精油說明</li> <li>6. 孕婦/幼童禁用精油</li> <li>7. 高血壓或是其他病患禁用精油</li> <li>8. 內脂/香豆素類Lactones &amp; coumarines精油特色<br/>聞香品嚐+植物故事—佛手柑(英國伯爵茶的秘密)</li> </ol> |
|---|-----------------------------|----------------------------------|--|