

# 課程名稱 | 芳香療法與身心保健-改寫生命地圖

課程屬性 生命與健康

課程編號 1122-1122H20

授課老師 謝詩瑩（及張慈文等老師）

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 2023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

香氣分子在身體旅行，嗅覺細胞解碼之後，輾轉傳到負責處理氣味，情緒與記憶的嗅腦，來影響神經細胞之間訊息的傳遞。疾病分子在身體旅行，透過香氣與認識常見保健問題，將身體裡的負面訊息降低，來預防問題突然而來的無所適從。

Selina老師活潑有趣的教學方式，實用多變的居家配方，帶你由淺而深進入芳香療法的國度領域從美麗肌膚、肌肉酸痛到舒壓按摩、失眠憂鬱、個人獨家調配香氛、有機植物純露料理。每一堂課永遠有新的驚喜、每一堂課都有物超所值的感受。一起重新張開眼睛體會自己；感受週遭的人、事、物、植物、音樂、電影重新與這個世界連結。

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

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，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。

## 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？

本學期詩瑩老師以其豐富的芳香諮商經驗，結合生命週期敘事與精油化學成分身心對應及其相呼應之芳香手作，以香氣陪伴學員共遊從嬰兒到如今及將來的生命回溯/創造旅程。

學員在詩瑩老師及本班資深學姐慈文老師的陪伴下，可在香氣中安住當下，與各個時期的自己或關係達成和諧；透過精油化學成分表了解精油的分類方法與相關應用；與生命週期或精油成分相呼應的芳香手作作品，則是呵護自己與家人身、心的最佳夥伴。

從理論講授、植物幻燈片、電影觀看、對話實習+學員親手調配實習

第1~9週由Selina老師線上同步教學+慈文老師現場教學搭配。

第10~12週兩位老師於現場與學員互動。

## 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、對話實習、個案累積(1位夥伴/

3週)

教材費 | 2500 元

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 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	2023-09-05 晚上07:00~09:50	香氣療癒生命故事--起初的美好	1. 妳的香氣療癒生命故事--起初的美好 2. 身體用幾種受體接收芳香訊息 3. The Seven Life Stages(7大生命週期與芳香訊息) 4. 香氣植物化學類別(或科屬)與妳的故事 5. 精油香氣·植物人格與個性(1)--單萜烯(柑橘類精油/松科柏)
2	2023-09-12 晚上07:00~09:50	我的生命地圖:學步期+兒童期	1. 我的生命地圖(從0歲~?歲) 2. 精油香氣·植物人格與個性(2)倍半萜烯與菊科聞香品嚐+精油故事 3. 學步期常見困擾： 過敏、濕疹尿布疹、不眠哭鬧、注意力不集中、腸胃不適
3	2023-09-19 晚上07:00~09:50	我的情緒分布:青少年期	1. 我的情緒分布圖--感覺,描述與感覺 2. 精油香氣·植物人格與個性(3)氧化物類與桃金娘科的聞香品嚐+精油故事 3. 青少年期常見困擾：皮膚問題、情緒起伏、學習與壓力 4. 香氣萃取篇：精油、純露萃取及相關延伸 5. 夥伴的記憶(小團體活動) *DIY實作--打氣潔顏慕斯
4	2023-09-26 晚上07:00~09:50	我的外化對話--年輕男性上班族	1. 我的生命故事支線-外化對話(Externalization)及互動圖表 2. 精油香氣·植物人格與個性(4)酚類與樟科的聞香品嚐+精油故事 3. 工作時期常見困擾： 壓力與頭痛、睡眠、消化、代謝、宿醉對應香氣配方
5	2023-10-03 晚上07:00~09:50	我的故事隱喻意義-年輕女性上班族	1. 我的生命地圖-解構、隱喻的技巧 2. 精油香氣·植物人格與個性(5)單萜醇類與牻牛兒苗科薔薇科的聞香品嚐+精油故事 3. 體態、皮膚、健康等問題與對應精油、配方與使用方法 4. 心靈成長:得到與捨去·擁有與失去--失戀、失業、失去朋友

6	2023-10-17 晚上07:00~09:50	重寫生命故- 孕期芳療	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重寫生命故事對話(Re-authoring Conversation I)</li> <li>2. 精油香氣・植物人格與個性(6): 內酯/香豆素類與芸香科聞香品嚐+精油故事</li> <li>3. 懷孕期間禁用的精油</li> <li>4. 懷孕期間常見困擾：開心、止吐、消水腫與安眠</li> <li>5. 壓力在身體的反應及對應</li> <li>6. 水結晶實驗：日本江本勝博士-「生命的答案水知道」</li> <li>7. 妳的心情我知道 :分享自己或親友備孕、孕期心理調適、胎教經驗 *DIY實作--匈牙利皇后精華油+小腿浮腫凝膠 (晨吐舒緩調香or妊娠紋預防霜講解)</li> </ol>
7	2023-10-24 晚上07:00~09:50	重組生命俱樂部 會員對話- 中年男子	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重組生命俱樂部會員對話(Re-authoring Conversation I)</li> <li>2. 精油香氣・植物人格與個性(7) 醚類與禾本科的聞香品嚐+精油故事</li> <li>3. 精神狀況大不如前?</li> </ol>
8	2023-10-31 晚上07:00~09:50	特殊意義事件對 話-中年女子	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 突顯特殊意義事件對話</li> <li>2. 精油香氣・植物人格與個性(8) 倍半萜醇類的聞香品嚐+精油故事</li> <li>3. 擁抱不完美:得到與捨去・擁有與失去</li> <li>4. 寬心迎接更年期的來臨</li> </ol>
9	2023-11-07 晚上07:00~09:50	鷹架對話- 退休生活	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鷹架對話</li> <li>2. 精油香氣・植物人格與個性(9) 單萜酮與倍半萜酮的聞香品嚐+精油故事</li> <li>3. 退休不等於停止</li> <li>4. 芳香訊息與退休期常見困擾：落髮/白髮、記憶與聽力、糖尿病、腦中風、心臟血管問題、失智症等等</li> </ol>
10	2023-11-14 晚上07:00~09:50	我的生命樹- 老年時期	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的生命樹</li> <li>2. 精油香氣・植物人格與個性(10) 酯類與唇型科香草植物</li> <li>3. 靜看夕陽最是美好</li> <li>4. 芳香療法給老年時期常見困擾 :關節疼痛、骨骼、牙齒問題等的幫助</li> <li>5. 長期並耐心與固定醫生合作維持身體機能</li> <li>6. 老年期適合與不適合的食物</li> </ol>
11	2023-11-21 晚上07:00~09:50	我的生命樹: 人 物・心靈與生命 交流	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 植物故事：可可果專題</li> <li>2. 彩繪我的生命樹(除教室提供蠟筆色紙, 歡迎自備喜歡的彩色筆, 水彩, 雜誌, 裝飾)</li> <li>3. 看見我的故事</li> <li>4. 安慰與鼓勵妳的努力 *DIY實作--超潤可可脂護唇膏 ----- ★第二節-生命閱讀週-  ■主題:&lt;到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！&gt; &lt;創齡&gt; 創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱，核心精神是讓包含長者在內，每一個長大變老的人，都能藉由藝術或具創造力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為50歲後第</li> </ol>
12	2023-11-28 晚上07:00~09:50	親友見證- 把自己愛回來調 香	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的故事主題:把自己愛回來</li> <li>2. 局外見證人的重寫對話</li> <li>3. 見證典禮</li> <li>4. 香氣・植物人格與個性(12) 心靈療癒適合的植物純露</li> <li>5. 純露心靈調香</li> <li>6. 植物純露臉部按摩</li> </ol>