課程名稱 薩提爾溝通模式與芳香療法

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1131-1131H20

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/ 專職心理諮商師，芳療講師

上課時間 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年04月16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

邀請妳一起在音樂、電影和遊戲中體驗香氣!
一起找出自己(或親友)的人際溝通模式(生存姿態),然後以適合的情緒紓解"儀式"來取悅心神!
1.一起來玩各溝通模式/生存姿態的"情緒對應儀式"或小團體活動
2.電影角色裡各溝通模式/生存姿態的對應香氣植物性格
3.各生存姿態常有的身心疑難雜症→適合的情緒抒發方式、美食
4.適合的芳香組合、音樂、簡單按摩或舒展
5.親手做給自己的香氣禮物(如,香水等等)

情緒紓解的方式每種溝通模式/生存姿態大不同,不只是表現在外的主動溝通或怒氣，也不只壓抑隱藏成焦慮、憂鬱)，
選擇單種植物的純香或多種混搭組合，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。
透過享受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。

2.修此門課需具備什麼條件？

喜歡香氣與手作的朋友皆可參加

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

每週一個單元主題,用輕鬆但深入的步驟,友善寵愛一種溝通模式/生存姿態的朋友
Selina老師以電影、影片、音樂解說香氣分子在身體旅行的美妙
慈文老師啟動各種"轉變儀式"練習不同溝通模式/生存姿態,並帶領親手製作多樣好玩有好用的芳香成品

課程中同學們一步步練習諮商技巧與自己及其他夥伴心理互動

同學收穫:
親身體驗有趣好玩的各種互動,從聽覺(音樂)、嗅覺(香氣)、視覺(植物幻燈片、電影觀看)、觸覺(按摩實習)+味覺(品嚐香氣飲品或小點)來與自己的身心對話,再親手製作實用有趣的芳香用品帶回家寵愛自己!
全新設計的活動與課程十分活潑有趣，用更輕鬆但更有感受性的儀式,與同學一起在芳香療法的陪伴下,重新張開眼睛體會自己+感受生活+用不同方式與各氣質體質親友同事們互動
實用多變的香氣配方從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、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!學生將非常熟練於居家手做,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。

※【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）

手做成品50%
個人或團體活動30%
電影角色解析10%
自我按摩20%

5.備註&推薦書目

課堂實作、課堂發言與參與
請務必先行閱讀
薩提爾的家族治療模式

使用教材｜ 教材費3000 1.含講義費 2.每堂課香氣茶飲或小點 3.每堂課手作成品 4.香草Party食材費用
教 材 費｜ 3000 元
招生人數｜ 25 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	2024-04-16 晚上07:00～09:50	最初的三角關係: 薰衣草家族	課程簡介 ： 1.芳香療法與薩提爾Satir Model 2.薩提爾模式基本信念 3.薩提爾模式的四大治療目標 4.如何將芳香諮詢及生存姿態survival stances/溝通模式pattern of communications運用在:改善親子關係、夫妻溝通、管理你的上司、培養你的下屬、教導你的學生或兒女、事工或義工、衝突解救、自我行動訓練 香氣諮商與治療對話(1):最初的三角關係 芳香手做成品(1) :香氣抓週與生存姿態 香氣廚房(1) : 秋天的開心茶
2	2024-04-23 晚上07:00～09:50	責備型（Blamer）芳療對策	香氣諮商與治療對話(2):責備型（Blamer）姿態練習與有效的諮商回應 芳香手做成品(2) : 排毒敷膜 香氣廚房(2) : 排毒蔬果凍飲 1.電影裡的責備型（Blamer） 2.責備型（Blamer）是主動/被動或人際/事務導向? 3.責備型（Blamer））常有的言語、情感、行為、內在經歷、
3	2024-04-30 晚上07:00～09:50	轉移型（Irrelevant）芳療對策	香氣諮商與治療對話(3):轉移型（Irrelevant）姿態練習與反映,確認與回應情緒 芳香手做成品(3) : 十果酵素與果醋(期末收成) 香氣廚房(3) : 十果紅潤香茶 1.電影裡的轉移型（Irrelevant） 2.轉移型（Irrelevant）是主動/被動或人際/事務導向? 3.轉移型（Irrelevant）常有的言語、情感、行為、內在經歷
4	2024-05-07 晚上07:00～09:50	討好型（Placater）芳療對策	香氣諮商與治療對話(4):Integrating exploration skills整合與 香氣諮商與治療對話(4):討好型（Placater）姿態練習與情緒探索技巧 芳香手做成品(4) : 四種姿態皇后夜霜 香氣廚房(4) : 配方設計 1.電影裡的討好型（Placater） 2.討好型（Placater）是主動/被動或人際/事務導向?
5	2024-05-14 晚上07:00～09:50	超理性型（Super-reasonable）與對應芳療植物	香氣諮商與治療對話(5)超理性型（Super-reasonable）與經驗鼓勵 芳香手做成品(5) : 四種姿態安眠面膜 香氣廚房(5) : 好睡茶包 1.電影裡的超理性型（Super-reasonable） 2.超理性型（Super-reasonable）是主動/被動或人際/事務導向?
6	2024-05-21 晚上07:00～09:50	家庭樹:苦橙葉、苦橙花、苦橙	香氣諮商與治療對話(6)Confronting 溝通模式裡的健康反對意見 芳香手做成品(6) : 給我/爸媽/另一半/孩子的香氣配方 1.精油植物家族:苦橙葉、苦橙花、苦橙等等
7	2024-05-28 晚上07:00～09:50	冰山的比喻與對應芳療植物	香氣諮商與治療對話(7)Communicating feeling and immediacy; Self-disclosing立即情感溝通和自我披露 芳香手做成品(7) :各種溝通模式/生存技巧專用急救配方 1.自我價值:我是我/高低自我價值/香氣植物對應 2.冰山的比喻 3.生命衝突事件(1)冰山圖 4.思考/因應/溝通模式與香氣植物對應
8	2024-06-04 晚上07:00～09:50	改變的過程	香氣諮商與治療對話(8)Interpreting有效解讀訊息有助轉化歷程 芳香手做成品(8) :給自己的改變香氣配方 1.宣誓改變 2.改變生存姿態/溝通模式 3.改變情境與對應香氣植物

			4.改變的六個階段 5.冰山圖解析:3~5位同學 4.練習改變的情境
9	2024-06-11 晚上07:00～09:50	轉化歷程與對應芳療植物	香氣諮商與治療對話(9)Take action :Information giving 訊息提供 芳香手做成品(9) :轉化歷程精華安瓶調配 1.互動的要素與對應植物科屬 2.轉化歷程的六個層面 2.轉化歷程對應香氣植物
10	2024-06-18 晚上07:00～09:50	香氣薩提爾團體療癒 (1)表達與宣洩	香氣諮商與治療對話(10)Take action :Structuring for exploration, clarification, action 探索確認與行動架構 芳香手做成品(9) :轉化歷程神秘調配 1.家庭雕塑與對應香氣植物 2.天氣報告與對應香氣植物
11	2024-06-25 晚上07:00～09:50	香氣薩提爾團體療癒 (2)鼓勵法則及香水調配	香氣諮商與治療對話(11)Take action : encouragement如何適當鼓勵 1.家庭雕塑與對應香氣植物 2.天氣報告與對應香氣植物 3.面具舞會與對應香氣植物 4.Virginia Satir - The Five Freedoms 5.香水調配概念 6.四種姿態適用香氣大回顧(複習) 7.為自己或親友調配一支獨家療癒香水 8.祝福滿滿的設計包裝 ---- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。
12	2024-07-02 晚上07:00～09:50	香氣薩提爾團體療癒 (3)見證面具舞會	1.家庭雕塑與對應香氣植物 2.天氣報告與對應香氣植物 3.面具舞會與對應香氣植物