

# 課程名稱 | 九型人格. 藝術. 手作的幸福芳香療法

課程屬性 生命與健康

課程編號 1132-1132H43

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 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年09月06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

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。

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、個人獨家調配香氣、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

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。

### 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，將諮商領域常用九型人格、藝術治療與芳香療法領域芳香植物擬人性格相結合。

課程中除了透過九型人格檢測了解自己目前主要性格類型及該類型人格易見的身、心困擾；也將學習如何運用芳香植物依萃取部位分類的擬人性格來緩解自己的身、心困擾或提升關係品質。

我們將透過理論講授、植物幻燈片、電影觀看來了解自己與植物；也將透過親手調製配方、練習按摩，協助學員處理從保持肌膚美麗、肌肉酸痛到壓力過大、失眠憂鬱等身心症狀。

學員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。

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。

課程包含理論講授、植物幻燈片、電影觀看、自我探索+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、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	2024-09-06 晚上07:00~09:50	我的芳香療法九型性格	香氣手做+小組活動(1)：藝術香氣彩虹棒-->看見我自己，也祝福妳  1. 九型人格線上測驗 2. 團體出發：我們的芳香植物地圖 3. 九型人格三大類型與健康/互補的個性 a. 思考主導 (Thinking Centre/Head Center)--小心腦疾病 第五型人格、第六型人格、第七型人格 b. 感情主導 (Feeling Centre/heart center) --小心血管疾病 第二型人格、第三型人格、第四型人格
2	2024-09-13 晚上07:00~09:50	我的對應芳香植物	香氣手做+小組活動(2)：九色彩繪抓週精油-->我願意聽我心底真的聲音，我願意聽妳不一樣的故事 香氣電影或芳香心理劇(1):依團體動力調整 1. 九型人格抓週對應 2. 我的芳香植物擬人性格
3	2024-09-20 晚上07:00~09:50	第一型：完美型(The Reformer)	香氣手做+小組活動(3)：完美型好好癒合萬用香膏(配方自選)-->擁抱美好-不完美也沒有關係 心理畫+心理話(1) 我心裡的家(安全基地/避難所/療愈人物等) 1. 樹脂類特質

			<p>2. 聞香品嚐聽故事--樹脂類代表精油</p> <p>3. 對泌尿系統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p> <p>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</p> <p>6. 失眠原因與皮膚保養</p> <p>7. 對應精油/植物油/純露</p> <p>8. 音樂與呼吸療癒時間</p>
4	2024-09-27 晚上07:00~09:50	第二型：助人型(The Helper)	<p>香氣手做+小組活動(4)：助人型一起走過蘆薈膠(配方自選)--&gt;我不是一個人-妳有我在身邊</p> <p>心理畫+心理話(1) 我心裡的家(安全基地/避難所/療愈人物等)</p> <p>1. 藥草類特質</p> <p>2. 聞香品嚐聽故事--藥草類代表精油</p> <p>3. 對消化系統統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p> <p>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</p> <p>6. 失眠原因與皮膚保養</p>
5	2024-10-04 晚上07:00~09:50	第三型：成就型(Achiever)	<p>香氣手做+小組活動(5)：成就型貌美如花呵護霜--&gt;經歷過了，所以現在才能幸福如花</p> <p>心理畫+心理話(1) 我心理的家解析--&gt;值得珍惜(香氣按摩)</p> <p>1. 花朵類人格特質</p> <p>2. 聞香品嚐聽故事--花朵類代表精油</p> <p>3. 對皮膚系統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p> <p>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</p> <p>6. 失眠原因與皮膚保養</p>
6	2024-10-11 晚上07:00~09:50	第四型：感覺型/浪漫型/自我型/藝術型(Individualist/Artist)	<p>香氣手做+小組活動(6)：浪漫型藝術家擴香竹--&gt;我的生命故事是我的生活藝術</p> <p>心理畫+心理話(2) 我愛我</p> <p>1. 種子類特質</p> <p>2. 聞香品嚐聽故事--種子類代表精油</p> <p>3. 對免疫系統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p> <p>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</p> <p>6. 失眠原因與皮膚保養</p>
7	2024-10-18 晚上07:00~09:50	第五型：觀察者/思考型(Thinker/Observer/Investigator)	<p>香氣手做+小組活動(7)：思考型乳油木果修護乳--&gt;有情緒山谷和傷口哪有關係?我陪我自己，我也陪妳</p> <p>心理畫+心理話(2) 我愛我解析</p> <p>1. 葉片類特質</p> <p>2. 聞香品嚐聽故事--葉片類代表精油</p> <p>3. 對呼吸系統統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p> <p>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</p> <p>6. 失眠原因與皮膚保養</p>
8	2024-10-25 晚上07:00~09:50	第六型：謹慎者/忠誠型(Team Player/Loyalist)	<p>香氣手做+小組活動(8)：忠誠型柑橘Party按摩油膜--&gt;雖然錯過、失去、挽回、懊悔或來不及，我還能儲備動力往前</p> <p>心理畫+心理話(3) 有一棵樹(有一朵花/葉/果/種子/根等等)</p> <p>1. 果實類特質</p> <p>2. 聞香品嚐聽故事--果實類代表精油</p> <p>3. 對神經系統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p> <p>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</p> <p>6. 失眠原因與皮膚保養</p>
9	2024-11-01 晚上07:00~09:50	第七型：活躍者/享樂型/創新型(Enthusiast/Hedonism/Creative)	<p>香氣手做+小組活動(9)：享樂型芳香磚--&gt;Spice up! 享受生活與友誼從這裡開始!</p> <p>心理畫+心理話(3) 有一棵樹解析</p> <p>1. 香料類特質</p> <p>2. 聞香品嚐聽故事--香料類代表精油</p> <p>3. 對生殖系統的協助</p> <p>4. 身體與心理的檢視</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</li> <li>6. 失眠原因與皮膚保養</li> <li>7. 對應精油/植物油/純露</li> <li>8. 音樂與呼吸療癒時間</li> <li>9. 香料奶茶配方</li> </ul>
10	2024-11-08 晚上07:00~09:50	第八型：挑戰者/ 領導者/權威型(C halleng er/Leade r)	<p>香氣手做+小組活動(10)：挑戰型芳香濕巾--&gt;我願意為妳或自己 - 小小的幸福挑戰</p> <p>心理畫+心理話(4) 我的九型創作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 木質類特質</li> <li>2. 聞香品嚐聽故事--代表精油</li> <li>3. 對骨骼系統的協助</li> <li>4. 身體與心理的檢視</li> <li>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</li> <li>6. 失眠原因與皮膚保養</li> </ul>
11	2024-11-15 晚上07:00~09:50	第九型:和平者/ 和諧型/和事佬調 停者(Peacemaker )	<p>香氣手做+小組活動(10)：和平者有話好好說特調花草茶--&gt;我生命裡最在乎的 - 找出讓我自在與自信的心理畫+心理話(4) 我的九型創作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 根部類特質</li> <li>2. 聞香品嚐聽故事--根部類代表精油</li> <li>3. 對血液系統的協助</li> <li>4. 身體與心理的檢視</li> <li>5. 常見疑難雜症--身心狀態如何整體療癒</li> <li>6. 失眠原因與皮膚保養</li> <li>7. 對應精油/植物油/純露</li> <li>8. 音樂與呼吸療癒時間</li> </ul> <p>-----</p> <p>★第二節-生命閱讀週-</p> <p>■主題:&lt; 50+後的理想生活，學習共好！&gt;</p> <p>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。</p>
12	2024-11-22 晚上07:00~09:50	九型香氣植物身 心互動	<p>香氣手做+小組活動(11)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 心理畫+心理話發表會：我的九型創作</li> <li>2. 九型自在特調香水(自選/設計配方)</li> <li>3. 九型香氣植物身心互動:三小時的精采的身心互動</li> </ul>