

課程名稱 | 芳療 × MBTI 十六型性格的身心靈幸福對話

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-12000

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7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月07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

這門課程旨在通過芳香療法和MBTI性格分析，帶領學員探索和了解自己的內在特質，並以此為基礎，創建一個充滿幸福感與儀式感的生活。

由芳香療法+MBTI理論銜接到4大族群、8大功能面向、16類型個性風格能開心實用的秘訣。

每一位學員都將發現屬於自己的專屬香氛，透過香氣分子的旅行，讓情緒與記憶的嗅腦和神經細胞之間的訊息傳遞變得更為和諧。同時，課程還將介紹如何利用香氛來應對日常生活中的保健問題，預防突然而來的壓力與不適。

課程特色：

理論與實作並重：結合MBTI理論與芳療實作，讓學員學以致用。

多元化的學習方式：透過遊戲、創作、互動，讓學習更有趣。

雙講師制教學：

提供更細心的指導與陪伴。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

進行方式：

這門課程將通過多樣化的教學方式進行，詩瑩老師以其豐富的芳香諮商經驗，將諮商領域常用MBTI、藝術治療與芳香療法領域的芳香植物擬人性格相結合。

除了芳香療法理論講授、音樂、電影觀看、學員將學習到芳香療法的基礎知識以及親手調配實用的居家配方，從保持肌膚美麗、緩解肌肉酸痛，到應對壓力過大、失眠憂鬱等身心症狀。

一起實做MBTI 4大族群的藝術創作+一起玩8功能面向自在放鬆遊戲+設計16種風格專屬療癒配方=12週與其他15型夥伴練習陪伴對話，現場將教材上的理論知識，轉變成可聽可摸可作可吃可玩的五感體驗，更容易運用到日常生活中。

學生將收穫：

* 認識自己潛能：透過MBTI檢測+探索自己的性格特質，了解自己的獨特之處。理解16性格類型及該類型易見的身心靈及溝通議題。

* 療癒身心靈：運用芳香療法(植物科屬擬人性的功能等)來舒緩壓力，提升身心健康及關係品質。

* 調配專屬香氛：學會調配適合自己的個性化香氛，打造專屬的幸福生活。

* 連結他人：學員將在輕鬆愉快的氛圍中自我探索，通過與其他15型學員的互動和交流，學員將能夠熟練掌握，並將其融入日常生活中，以提升個人魅力和家庭健康，實現青春喜悅與身心健康的目標。

10週由Selina老師線上同步教學+慈文老師現場教學搭配

2週兩位老師於現場與學員互動。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課堂出席
2. 小組參與(遊戲、對話練習)
3. 療癒創作(共同創作*1、個人課堂時創作)
4. 芳香DIY實作
5. 課堂提供素材的個人運用

使用教材 | Selina老師編輯講義每周8~20頁

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	2025-03-07 晚上7:00~9:50	認識MBTI，探索自我性格(抓週/團體測試)	香氣手做DIY+小組活動(1)：MBTI彩繪祝福聞香棒/精油書籤-->看見我自己，也祝福妳 1. MBTI個性測試(1)團體測試遊戲 2. 團體出發：我們的四大小組 3. MBTI8大功能面向(E/I、S/N、T/F、J/P)與健康/互補的個性
2	2025-03-14 晚上7:00~9:50	芳香療法溫古知新(出發)	香氣手做DIY(2)：抓週彩繪精油滾珠瓶-->我願意聽我心底真的聲音，我願意聽妳不一樣的故事 1. MBTI個性測試(2)線上測試與解析 2. 芳香療法基礎知識：精油的歷史、作用機制、安全使用。 3. 認識精油的基本知識，了解精油的萃取方式、功效與注意事

			項。 4. 精油植物科屬、精油化學12大類及8大萃取部位等等。 5. 香氣調配：我專屬的MBTI抓週精油滾珠(第3週起解析抓到的配方屬於個性相同?需要功能?互補能量配方) 6. 小組活動(2)：線上測試後我到底要不要換組?重新認親的遊戲
3	2025-03-21 晚上7:00~9:50	MBTI的8種面向(E/I、S/N)+能量補給	香氣手做DIY(3)：MBTI專屬卸妝乳(靜心冥想/社交活躍/享受當下/啟發靈感...) 1. MBTI的8種功能面向(E/I、S/N、T/F、J/P)與8個功能面向常講的一句話(心裡話 * 心理話) 2. 本週聚焦(E/I、S/N) 3. 向外(E)/向內(I)：搭配對應的精油(1. 個性相同香氣調性2.
4	2025-03-28 晚上7:00~9:50	MBTI的8種面向(T/F、J/P)+在愛裡的MBTI	香氣手做DIY(4)：MBT潔面慕斯(邏輯分析/情感連結/規劃組織/靈活應變) 1. 本週聚焦T/F、J/P) 2. 思考(T)/情感(F)：搭配對應的精油(1. 個性相同香氣調性2. 需要功能香氣調性3. 互補能量香氣調性) 3. 判斷(J)/感知(P)：搭配對應的精油(1. 個性相同香氣調性2. 需要功能香氣調性3. 互補能量香氣調性)
5	2025-04-11 晚上7:00~9:50	分析師團隊(NT)的幸福時間	香氣手做DIY(5)：MBTI輕鬆自在香水擴香竹(相似相同類型) 1. 四大團隊各自喜愛的團體活動(團體拼圖?支援前線?大地遊戲?) 2. 本週主聚焦(分析師團隊NT) 3. 分析師團隊Analyst Team(理性主義者)的成員：建築師(INTJ)、邏輯學家(INTP)、指揮官(ENTJ)和辯論家(ENTP) 4. 分析師團隊NT的幸福芳香療法(繁化簡的彩色香氣分布圖)
6	2025-04-18 晚上7:00~9:50	外交官團隊(NF)的幸福時間	香氣手做DIY(6)：NF外交官門面髮蠟(NT/SJ/SP) 1. 四大團隊願意投入的媒介療法(藝術療法?遊戲治療?戲劇療法?音樂療法?) 2. 外交官團Diplomat Team(理想主義者)的成員：倡導者(INFJ)、調解者(INFP)、主角(ENFJ)和活動家/冠軍(ENFP) 3. 外交家團隊NF的幸福芳香療法(繁化簡的彩色香氣分布圖)
7	2025-04-25 晚上7:00~9:50	守護者團隊(SJ)的幸福時間	香氣手做DIY(7)：SJ守護冷凝霜(NT/NF/SP) 1. 本週主聚焦(守護者團隊SJ) 2. 守護者團隊Sentinel Team(守護傳統者)的成員：邏輯主義者(ISTJ)、守護者(ISFJ)、執行者(ESTJ)、諮商師(ESFJ) 3. 守護者團隊SJ的幸福芳香療法(繁化簡的彩色香氣分布圖)
8	2025-05-02 晚上7:00~9:50	探險家團隊(SP)的幸福時間	香氣手做DIY(8)：SP探險裝備牙膏(NT/NF/SJ) 1. 本週主聚焦：(探險家團隊 SP) 2. 探險家團隊(Explorer Team 探索經驗者)的成員：巧匠(ISTP)、藝術家(ISFP)、實用主義者(ESTP)、表演者(ESFP) 3. 探險家團隊SP的幸福芳香療法(繁化簡的彩色香氣分布圖)
9	2025-05-09 晚上7:00~9:50	MBTI 壓力管理與情緒調控	香氣手做DIY(9)：MBTI專屬解壓萬用花蕾膏 1. MBTI 8大面向的壓力來源：向外(E)/向內(I)、實感(S)/直覺(N)、思考(T)/情感(F)、判斷(J)/感知(P) 2. 八大面向適合的紓壓方法 3. 八大面向各自的潛意識運作模式與壓力的關聯 4. 16類型的衝突處理模式
10	2025-05-16 晚上7:00~9:50	MBTI 16型提升睡眠品質與創造個人化的芳療儀式	香氣手做DIY(9)：MBTI好眠彩繪精油項鍊 1. MBTI 8大面向的失眠原因：向外(E)/向內(I)、實感(S)/直覺(N)、思考(T)/情感(F)、判斷(J)/感知(P) 2. 八大面向適合的助眠方法 3. MBTI解夢：八大面向各自的潛意識運作模式與夢的關聯
11	2025-05-23	MBTI 16型增強自	香氣手做DIY(11)：重要他人香氣祝福卡(彩繪創作)

	晚上7:00~9:50	信與人際關係	<p>1. 我與其他15型的相處之道</p> <p>2. MBTI 16型的人際關係經營風格與可能會遇到的困難</p> <p>3. MBTI 色彩心理學</p> <p>1). 給分析師團隊 (NT) 成員: 建築師 (INTJ)、邏輯學家 (INTP)、指揮官 (ENTJ) 和辯論家 (ENTP) 的色彩解析</p> <p>2). 給外交官團 (NF) 成員: 倡導者 (INFJ)、調解者 (INFP)、主角 (ENFJ) 和活動家/冠軍 (ENFP) 的色彩祝福</p> <p>3). 給守護者團隊 (Sentinel Team 守護傳統者) 的成員: 邏輯主義者 (ISTJ) 守護者 (ISFJ)、執行者 (ESTJ)、諮商師 (ESFJ) 的色彩保護</p> <p>4). 給探險家團隊 (FJ) 成員: 巧匠 (ISTP)、藝術家 (ISFP)、實用主義者 (ESTP)、表演者 (ESFP) 的色彩探險</p> <p>4. MBTI 16型增強自信與人際關係技巧</p> <p>5. 小組活動: 從這裡出發</p> <p>-----</p> <p>★第二節-生命閱讀週-</p> <p>■主題: 2025年, 台灣正式進入超高齡社會, 65歲以上佔人口的20%, 因應高齡化挑戰, 課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。</p> <p>■備註:</p> <p><生活, 從學習找尋精采; 生命, 因閱讀變得豐富!></p> <p>生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動,</p> <p>下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2025-06-06 晚上7:00~9:50	專屬我的MBTI幸福芳療計畫	<p>香氣手做DIY(12): 專屬我的MBTI香水能量香水(調整互補類型)</p> <p>1. 團體或職場裡的MBTI 16型角色與位置</p> <p>2. 團體裡的角色扮演</p> <p>3. 專屬我的MBTI幸福芳療計畫</p>