

課程名稱 | ★芳香療癒周末饗宴-
調香. 料理. 牌卡之五感療癒(4/26-4/27)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-12042

授課老師 張慈文 (及謝詩瑩等老師)

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 每週六整天 第一次上課日期 2025年04月26日 (星期六)

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

在快節奏的現代社會中，追求快樂卻常常感到壓力山大，關係、時間、經濟壓力無所不在。我們希望透過這個工作坊，帶領學員學會如何善待自己，在香氣植物與音樂中，利用芳香療法整體療癒的力量，緩解壓力，修復內心的傷口，重拾活力和幸福感。
伙伴們一起吃喝聞聽與互動，透過和體驗小團體的支持與充電，一起陪伴和情緒共處的自在，讓我們可以繼續接下來的幸福旅程。

在這個快節奏的現代社會中，追尋快樂的同時，壓力卻如影隨形，關係、時間和經濟的重擔讓我們倍感疲憊。這次工作坊將成為你心靈休息庇護所，我們將攜手探索如何真正善待自己。

在香氣植物的環繞與音樂的陪伴中，透過芳香療法的全方位療癒力量，我們將一起緩解壓力、修復內心的創傷，重拾那份久違的活力與幸福感。

讓我們在這個小團體中，分享美食、享受香氣、聆聽音樂，彼此支持、互相充電。在這裡，你將

感受到與情緒共處的自在，重新發現生活的美好，讓我們可以繼續接下來的幸福旅程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

願意用一個週末一起與自我對話
一起開心的台南社大學員

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：讓你的感官全方位啟動，開啟幸福之旅！

在這個獨特的工作坊中，我們將以多彩視覺化的理論講授，結合音樂和電影，讓你沉浸在植物香氣的世界裡。透過小團體的互動與學員親手調配的實習，讓每一次的學習都充滿樂趣與啟發。

減壓音樂與料理，無論是美麗肌膚的呵護、舒緩肌肉酸痛，還是釋放壓力、改善失眠憂鬱，芳香療法將為你增添生活的樂趣，讓你更好地照顧自己及家人。

4. 如何取得學分？（評量方式）

課堂DIY實作、團體互動與料理品嚐

5. 備註&推薦書目

推薦電影：

《小森林，韓版》(Little Forest) - 生活與人際療癒食光。
《小森林，日版》《夏》《秋》《冬》《春》(Little Forest) - 生活與清新療癒食光+自然的和諧之美。
《當幸福來敲門》(The Pursuit of Happyness) - 勇氣與堅持的感人故事。
《旺卡》(WONKA) https://www.youtube.com/watch?v=h6-bv8j_DSA
《海鷗食堂》(Kamome Diner) 異地與接納，料理與幸福，身心療癒，關係修復的故事。
《幸福的麵包》(Bread Of Happiness)
關於理解與陪伴，關於愛與麵包，「Companio是什麼意思？一起分享麵包的人們，就是家人。」

推薦書目：

《植物的祕密生命》(The Secret Life of Plants) - 探索植物的神奇與療癒力量。
《心靈的食物》(Food for the Soul) - 透過飲食滋養心靈。
《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》(The Happiness Project) - 實踐幸福的幸福的習慣及具體方法。

使用教材 | Selina老師編寫講義每日10~15頁

教材費 | 1500 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 | 0 學分 1000 元（2 週課程/一次上課 7 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-04-26 整天	芳香療癒周末饗宴	4/26(六) 上課時間9:00-17:00 上午：香氣饗宴設計(團體療癒互動/敘事療法) 1. 我的香氣饗宴 2. 我邀請喜歡的客人，與不請自來的過客 3. 我的香氣食譜設計重點 4. 照顧到每個人，與照顧自己 5. 回家禮物DIY(1)：香氣牌卡抓週精華油(*休眠組*療癒組 *充電組 *出發組....等等)

			<p>6. 回家禮物DIY(2)：服冒香草熱飲(或花蕾糖漿自選一瓶)</p> <p>中午:香草饗宴一起做一起吃(一道開胃飲料、一道開胃菜或沙拉、一道主菜、一道甜點或麵包) *幸福的麵包、日版小森林與海鷗食堂的三道招牌菜 *素食者請於報名時預先告知</p> <p>下午： 電影裡的，與真實故事裡的喜樂悲愁(團體療癒/敘事療法) 1. 角色投射:生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生理對應、心理對應 2. 生命故事的主題與故事線 3. 身心疑難雜症與對應香氣植物、音樂、飲食、運動、營養補充 4. 回家禮物DIY(3) --生命故事花蕾膏(我生命裡的祝福)</p>
2	2025-04-27 整天	芳香療癒周末饗宴	<p>4/27(日)上課時間9：00-17：00</p> <p>上午：我這一道料理(團體療癒互動/敘事療法) 1. DIY實作--我專屬的精油保養配方(我生命裡的美好) 2. 我這一道料理 3. 生命食譜:生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生理對應、心理對應 4. 多出來的食材:突兀的人事物 5. 走味的咖啡:身心疑難雜症 6. 回家禮物DIY(4)： 特調身心肌膚療癒油霜(油霜狀香水/我生命裡的祝福)</p> <p>中午：一家一菜(講師提供:葡萄柚調酒 00 000 +韓國柚子醬沙拉 00 000) *請帶一道足夠兩人享用的料理與夥伴共享(購買自作皆可/請自備餐具及打包用品)</p>