

# 課程名稱 | 芳香療法與居家保健

課程屬性 生命與健康

課程編號 951-1237

授課老師 謝詩瑩

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 2006年03月07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

用台灣人能最快理解何接受的上課方法、用10種~15種最安全常見平價的精油在浪漫的精油故事裡、用1分鐘必殺芳療調配公式、DIY實做+舒壓按摩居家保健  
應對各種常見小問題、簡單實用、樂趣無窮，我也是我家的芳療師！  
活潑有趣的教學方式，實用多變的居家配方，每一堂課都有物超所值的感受，由淺而深進入芳香療法的國度領域，從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、失眠憂鬱，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。  
美容保養、個人獨家調配香氛、舒壓按摩、有機植物純露料理(精油副產品)..... 下一堂課永遠有新的驚喜，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。

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？ □

理論講授、植物幻燈片、電影觀看、按摩實習+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、按摩實習、個案累積(1位/

3週)

#### 5. 備註&推薦書目

教材費 | 一學期/ 1200  
 元 (含講義及DIY材料, 課堂上試香之精油基底油/課堂上品嘗之純露飲料/第一堂課由班代代收)

聞香玫瑰一朵、作業抽獎試管精油1管

DIY實作--香氣塑身沐浴鹽、頂級精油鎖水霜、神奇紫草膏、肩頸酸痛按摩油、諮詢實作時基底油

註：不含烹飪食材及DIY燒杯/玻棒、精油料理材料由同學表決菜色、老師依菜色提供食材建議，班代及同學可自行統一購買

建議閱讀書目 | 《純露芳香療法》，世貿出版社

教材費 | 1200 元

招生人數 | 35 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  | 2006-03-05<br>晚上07:00~09:50 | 什麼是芳香療法    | 1. 什麼是芳香療法 2. 古今中外芳香療法歷史/傳說故事<br>3. 現代芳香療法的發展 4. 各國芳療師制度介紹<br>聞香品嚐+精油故事--陽光葡萄柚(甜蜜義大利)             |
| 2  | 2006-03-12<br>晚上07:00~09:50 | 精油品質的認識    | 1. 精油的來源與定義<br>2. 如何提煉精油?(各種精油萃取方法)<br>3. 有機/傳統栽種/野生 4. 精油品質的認識                                   |
| 3  | 2006-03-19<br>晚上07:00~09:50 | 什麼是植物純露    | 1. 什麼是植物純露 2. 植物純露的用法<br>3. 植物純露的分類(木系/花系/草系)<br>4. 植物純露的能量                                       |
| 4  | 2006-03-26<br>晚上07:00~09:50 | 芳香療法DIY(2) | 1. 保養用/保健用精油的濃度首則<br>2. 身體各部位精油的濃度首則<br>3. 精油的百種用法  |
| 5  | 2006-04-02<br>晚上07:00~09:50 | 常見好用的精油種類  | 1. 10種常用精油種類 2. 酯類精油特色Esters<br>聞香品嚐+故事--紫色夢幻薰衣草(法國南部下午茶)   |
| 6  | 2006-04-09<br>晚上07:00~09:50 | 精油成分大剖析    | 1. 植物精油成分大剖析 2. 12大化學分類<br>3. 單萜烯類精油特色Monoterpenes<br>聞香品嚐+植物故事-守護絲柏(潔淨能量&排水塑身)                   |
| 7  | 2006-04-16<br>晚上07:00~09:50 | 精油料理(1)    | 1. 精油料理?<br>2. 精油料理的訣竅<br>3. 精油料理的注意事項 4. 食譜設計重點講解<br>例：橙花公主晚宴香檳、迷迭香烤雞排、香草豆腐焗烤<br>蕃茄羅勒涼盤、異國風馬鈴薯沙拉 |
| 8  | 2006-04-23<br>晚上07:00~09:50 | 精油與保健醫療    | 1. 精油與醫療?各國芳香醫療現況? 2. 芳香療法與中國中醫?<br>3. 氧化物類Oxides精油特色   |

|    |                             |            |  |
|----|-----------------------------|------------|--|
|    |                             |            | 聞香品嚐+植物故事--澳洲尤加利、檸檬尤加利、薄荷尤加利、史密斯尤加利、藍膠尤加利                                      |
| 9  | 2006-04-30<br>晚上07:00~09:50 | 居家保健精油妙方   | 1. 居家常見保健問題 2. 居家常備精油簡介<br>3. 保健精油使用方法 4. 居家護理油膏<br>DIY實作(4)—神奇紫草膏             |
| 10 | 2006-05-07<br>晚上07:00~09:50 | 芳療師資格與諮詢   | 1. 專業芳療師應有的認識、必備資格與要求<br>3. 諮詢表格(簡式) 4. 諮詢重點與技巧<br>5. 心理與生理諮詢 6. 療程的架構發展架構選擇精油 |
| 11 | 2006-05-14<br>晚上07:00~09:50 | 芳香療法DIY(6) | 1. 上週個案追蹤<br>2. 芳療按摩與一般按摩的不同?<br>3. 肌肉酸痛起因 4. 酸痛主要區域                           |
| 12 | 2006-05-21<br>晚上07:00~09:50 | 邁向芳香療法之路   | 1. 演練結果分享 2. 講師解析配方<br>3. 簡介芳香療法對於專業健康護理<br>是否要成為一位國際芳療師?                      |