

課程名稱 | ★12/13-14芳香療癒聖誕饗宴-MBTI × 精油 × 食光療癒(12/13~14)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12550

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
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：駐韓美軍諮商、韓國水源市外國人福祉中心諮商師、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 每週六、日整天 第一次上課日期 2025年12月13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

本工作坊希望提供一個心靈的休憩+充電站，引導夥伴們透過MBTI人格特質的深度探索，結合芳香植物的療癒力量、音樂的洗滌及美食的共享，學習和情緒自在共處+真正善待自己。讓我們在這個小團體中，一起緩解壓力、修復內心創傷，互相支持與充電來重拾久違的活力與幸福感，讓我們可以繼續接下來的幸福旅程。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？

願意用一個週末與自己對話、與他人連結、共享美食
歡迎台南社大學員或對生活美學有熱情的朋友

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！

* 牌卡+線上 MBTI人格測驗與解析：認識自己的性格類型與情緒需求

* 香氣與味覺體驗：依人格特質設計專屬香氣與飲食

* 電影與敘事療法：從電影角色中投射自我，進行情緒釋放

* DIY實作：製作個人專屬香氣、甜點、飲品與保養品

* 團體互動：透過分組遊戲與分享，建立支持與理解的連結

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（佔比40%）

團體互動與料理品嚐（佔比30%）

個人香氣牌卡測試結果與應用分享（佔比30%）

5. 備註&推薦書目

推薦電影：

《美味關係》（Julie & Julia）- 關於烹飪熱情與自我實現的香料人生。

《巧克力情人》（Like Water for Chocolate）- 透過香料與食物傳達情感的魔幻寫實。

《香料情緣》（The Mistress of Spices）- 香料女巫以香料療癒人心的故事。

《濃情巧克力》（Chocolat）- 巧克力與溫暖人心的治癒力量。

推薦書目：

《香氣地圖》——從香味認識自己（與MBTI結合）

《香料共和國》（The Spice Route: A History）- 探索香料歷史與文化深度的書。

《甜點的魔力》（The Secret of the Sweet Shop）- 關於甜點如何帶來安慰與力量的故事。

《心靈的食物》（Food for the Soul）- 透過飲食滋養心靈。

《香料歲月：從廚房到世界的風味旅程》（The Spice Route: A History）- 適合?型人格的實踐與?型人格擴展視野的探索。

《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》（The Happiness Project）- 實踐幸福的具體方法與生活哲學。

《我的咖啡生活提案》（My Coffee Life Project）- 透過咖啡建立日常儀式感與快樂。

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| 25 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	2025-12-13 整天	芳香療癒聖誕饗宴(週六)	上午：香氣饗宴設計與MBTI探索（團體療癒互動/敘事療法） 1. 聖誕工作啟程（老師同學相見歡+探索MBTI人格潛能，及職場、親子、夫妻、管理、教育及衝突解決中的應用） 2. MBTI團體遊戲：引導學員初步探索自己的MBTI偏好 3. 簡介MBTI線上人格測驗（畫面擷取報告）

			4. 香氣與自我連結：感動與感受？愛與不愛？主動與被動？ 5. 香氣食譜設計：針對不同MBTI類型，設計專屬香氣食譜重點：照顧到每個人，與照顧自己。 *回家禮物DIY(1)：MBTI香氣牌卡抓週精華油 (例如：*「休眠組」for I型人格的內省時刻、「療癒組」for F型人格的情緒支持、「充電組」for E型人格的活力補給、「出發組」*for P型人格的探索旅程...等等) 回家禮物DIY(1)：聖誕香草油or 香草糖罐 中午:聖誕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) *例：《美味關係》茱莉亞·柴爾德彩蔬尼斯沙拉、《香料情緣》神秘香料燉雞 (Mistress of Spices Inspired Breast of Chicken)、《濃情巧克力》法國巧克力蛋糕 *素食者請於報名時預先告知 下午：電影裡的MBTI角色與真實故事（團體療癒/敘事療法） 1. 角色投射與MBTI分析：從電影角色（如《美味關係》、《濃情巧克力》）中投射生活狀態、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： 結合MBTI人格，探索個人生命故事中的核心主題與發展軌跡。 3. 身心疑難雜症與MBTI對應香氣：針對不同MBTI人格常有的身心困擾，探討對應的香氣植物、音樂、飲食、運動、營養補充。 *回家禮物DIY(2)：生命故事花蕾膏或慈文老師秘密配方（我MBTI裡的祝福）
2	2025-12-14 整天	芳香療癒聖誕饗宴(週日)	上午:我這一本MBTI故事書（團體療癒互動/敘事療法） 1. 我這一本MBTI故事書：結合MBTI人格特質，設計一個象徵自己的香氣故事配方(香料/香草/香花排序)。 2. 生命童話書：從生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生理對應、心理對應等面向，梳理個人生命童話故事。 3. 大野狼在哪： 探討生命中「突兀的人事物」如何影響我們的MBTI偏好與情緒。 4. 走過的彎路： 討論身心疑難雜症與情緒失衡，我可能喜歡的調整模式。 5. 我想什麼時候?在哪?怎麼過我的聖誕節? *回家禮物DIY(3)：我專屬的精油保養配方 (MBTI特調身心肌膚療癒油霜/我生命裡的祝福)