

課程名稱 | 芳香療法初體驗

課程屬性 生命與健康

課程編號 992-992H04

授課老師 謝詩瑩（及鄭美淑、楊雅芳等老師）

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 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2010年10月18日（星期一）

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。

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

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

前9週將由Selina老師網路同步教學+Amy、Avon老師現場教學方式搭配
 後3週則全數由Selina老師現場教學(Diy教學--Avon、Amy老師)
 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)

教材費 | 約 1800 元 (含講義費及含料理食材，第一堂課由班代代收)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 環境抗蚤劑or身體用防蚊液 | 2. 旅行必備芳香用品or保養修護霜任選一 |
| 3. 消化系統芳香用品 | 4. 熱石按摩袋 or 為伙伴調配的配方 |
| 5. 手腳冰冷專用品 | 6. 綠石泥牙膏 |
| 7. 止汗噴霧or特調香水 | 8. 熱情之夜雞尾酒、輕食與按摩油 |
| 9. 花草純露能量噴霧 | 10. 低卡減壓窈窕食譜 |
| 11. 脈輪啟發精油 | 12. 印度香料奶茶、義大利香草麵包 |

5. 備註&推薦書目

【社大選課建議】

因課程較晚開課，可先選修9/6星期一晚上開課的一學分6週課程來銜接此門課程

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. 9/6-10/11 彩妝造型-第一講 一學分1000元 | |
| 2. 9/6-10/11 健康新生活 一學分收保證金1500元 | |
| 3. 9/6-10/11 路上觀察學專題 | 一學分1000元 |

使用教材 | Selina老師編授講義每週6~10大張

教材費 | 1800 元

招生人數 | 34 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	2010-10-18 晚上07:00~09:50	旅行時的芳香急救包	旅行時的芳香急救包 01. 家庭醫師的重要性 2. 居家/旅行常見小問題 2. 發燒、切割撞傷、機上水腫、時差等等處理 3. 簡單又好用的芳香急救小包
2	2010-10-25 晚上07:00~09:50	循環系統--血液與手腳冰冷	1. 症狀成因 2. 日常處理方式 3. 芳香對症下藥 *精油香氣・植物人格與個性(20)
3	2010-11-01	汗臭/口臭專題	1. 症狀成因

	晚上07:00~09:50		2. 日常處理方式 3. 芳香對症下藥 *精油香氣・植物人格與個性(21) *DIY實作---止汗噴霧or特調香水
4	2010-11-08 晚上07:00~09:50	消化系統--芳香 按摩壓力的出口	1. 消化系統--壓力的出口 2. 喝水練習 3. 常見消化系統問題與芳香心理對應 4. 各類消化系統用油複習 5. 諮詢與按摩示範 6. 分組諮詢與按摩練習 *精油香氣・植物人格與個性(22)
5	2010-11-15 晚上07:00~09:50	環境衛生與個人 防護	1. 認識環境/食物/常見傳染病的細菌/病毒與害蟲 2. 含天然防蚊/殺蚊成份的植物及精油 3. 如何減低被蚊子咬的因素 4. 市售防蚊液成分及原理
6	2010-11-22 晚上07:00~09:50	生殖系統--經期 與婦科問題	1. 常見婦科困擾與疾病 2. PMS經前症候群 3. 心理對應與芳香心理分析 4. 居家保健方法與天然改善素材 5. 常用植物與精油
7	2010-11-29 晚上07:00~09:50	生殖系統--熱情 之夜	1. 壓力與生殖系統(2) 2. 性關係與心理對應 3. relationship & skinship 4. 音樂、美食、香氣、按摩 5. 適用的精油、配方與使用方法 *精油香氣・植物人格與個性(25)
8	2010-12-06 晚上07:00~09:50	香料廚房(3) 解 壓香草料理冬季 版	1. 解壓香草料理的訣竅 2. 食譜設計重點講解 例：捷克烘烤香料豬排、香草酸奶油湯、蕈菇白醬義大利麵、 蘋果蛋糕、
9	2010-12-13 晚上07:00~09:50	脈輪開發(1)	1. 緣起 2. 各脈輪問題症狀成因 2. 日常處理方式 3. 芳香對症下藥 *精油香氣・植物人格與個性(26)
10	2010-12-20 晚上07:00~09:50	芳香療法安全守 則	1. 精油與代謝速度及途徑 2. 濃度與計算 3. 安全守則 4. 急救
11	2010-12-27 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	*精油香氣・植物人格與個性(27) *DIY實作--印度香料奶茶、義大利香草麵包 一起討論的書目《 電影-就像在天堂 》 並導入團體遊戲與芳香療癒 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2011-01-03 晚上07:00~09:50	玩耍植物純露	1. 純露心靈調香 2. 心靈療癒適合的植物純露 3. 植物純露臉部按摩 4. 植物純露全身能量按摩分組 *精油香氣・植物人格與個性(8)