

課程名稱 | 芳香療法初體驗

課程屬性 生命與健康

課程編號 1011-2977

授課老師 謝詩瑩（及楊雅芳、李曉雯(芳療)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 2012年03月05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8週將由Selina老師網路同步教學+Avon、Eliza老師現場教學方式搭配
 後4週則全數由Selina老師現場教學(Diy教學--Avon、Eliza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

備註:教材費含講義費、每週DIY的芳香成品、最後一週示範及享用的數道菜

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)

使用教材| Selina老師編授講義每堂6~10大張

教材費| 2000 元

招生人數| 36 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	2012-03-05 晚上07:00~09:50	進入芳香療法的殿堂	1. 進入芳香療法的殿堂 2. 古今中外芳香傳說故事 3. 同學相見歡 4. 除了既定課程外特別想學到什麼? 5. 品嚐芳香神祕小點心 6. 簡介本學期各種芳香架構 7. 自我芳香小測驗
2	2012-03-12 晚上07:00~09:50	精油香精聞一聞	1. 精油、原精及CO2萃取、植物油、純露等等的製作與應用 2. 有機/傳統栽種/野生 3. 陽光·空氣·水與其他影響品質原因 4. 真假精油比一比(聞香) 5. 消化系統常見症狀與芳香輔助調理 6. 循環系統常見症狀與芳香輔助調理 7. 香氣入門:各種禾本科精油與對應化學類別
3	2012-03-19 晚上07:00~09:50	芳療配方基礎應用	1. 香氣入門:美國NAHA芳療協會建議10種常用精油種類 2. 本學期夥伴分組-->手心裡溫度 3. 搭配芳療配方的幾種方向 4. 課堂回覆同學個人的芳療問題(請在3/8前e-mail或詢問現場老師) 6. 夏日蚊蟲蚤的防護與被咬處理
4	2012-03-26 晚上07:00~09:50	芳療法保養品DIY	1. 皮膚系統常見症狀與芳香輔助調理 2. 芳香療法的濃度計算(美系/英系/法系/身體各部位/保養或保健等等) 3. 香氣入門:常用皮膚保養精油/原精/純露類別 4. 各種劑型原理與應用:乳狀、霜狀、液狀、膏狀、油狀及其他 5. 芳療級膠/乳/霜製作公式與技巧示範 6. 觀察與了解夥伴的膚質-->寵愛妳的臉、寵愛妳的心

5	2012-04-02 晚上07:00~09:50	身心相繫--由神經系統影響	1. 基礎芳香療法理論(溫故知新) 2. 神經系統常見症狀與芳香輔助調理 3. 香氣入門:各種松科柏科精油與各對應化學類別 4. 自己與夥伴的身心檢視互動 DIY實作(6)--大腦森林浴
6	2012-04-09 晚上07:00~09:50	常見保健問題	1. 呼吸系統常見症狀與芳香輔助調理 2. 免疫系統常見症狀與芳香輔助調理 3. 香氣入門:各種桃金娘科精油與各對應化學類別 4. 課堂回覆同學個人的芳療問題(請在4/5前e-mail或詢問現場老師)
7	2012-04-16 晚上07:00~09:50	植物生命之水	1. 感受植物生命的流動 2. 解惑植物純露:原理、特色、用法、類別 3. 植物純露的搭配模型 4. 與植物的互動 5. 自己與夥伴的身心檢視互動
8	2012-04-23 晚上07:00~09:50	生命閱讀週與身心靈互動(1)	1. 本學期生命閱讀週主題對應之身體系統、心理特質 2. 對應之精油與植物 3. 主題對應之電影觀賞(學校確認主題後提供給同學) DIY實作(9)--對應主題之芳香DIY
9	2012-04-30 晚上07:00~09:50	生命閱讀週與身心靈互動(2)	1. 電影觀後探討 2. 團體互動遊戲 3. 本學期生命閱讀週主題對應之身體系統、心理特質 4. 對應之精油與植物 5. 同學個人芳療疑問之現場解答 DIY實作(10)--來一杯香氣咖啡、伯爵茶、香草茶與芳香小點心
10	2012-05-07 晚上07:00~09:50	酸痛再見	1. 肌肉/骨骼系統常見症狀與芳香輔助調理 2. 香氣入門:各對應植物科屬精油與各對應化學類別 3. 身體心理看酸痛 4. 簡易自我按摩與坐姿相互按摩 5. 練習現場處方調配
11	2012-05-14 晚上07:00~09:50	女性與芳療	1. 生殖/泌尿系統常見症狀與芳香輔助調理 2. 香氣入門:各種菊科與牻牛兒科對應精油與各對應化學類別 3. 身體心理看女性生殖 4. 簡易女性生殖保養
12	2012-05-21 晚上07:00~09:50	香氣饗宴--香草美食一起做	1. 將本學期學習過的植物活用在料理上 2. 食譜設計解說 3. 每位同學需分配採購或事先處理一樣食材,帶到教室組合為