

# 課程名稱 | 芳香手做初體驗

課程屬性 生命與健康

課程編號 1012-3267

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09月03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

邀請妳一起在音樂中，輕鬆的體驗各種香氣！

一起找出自己(或親友)的氣質體質類別，然後以適合的情緒紓解"儀式"來取悅心神！

1. 一起來玩各氣質體質的"情緒對應儀式"或小團體活動
2. 電影角色裡各氣質體質的對應香氣植物性格
3. 各氣質體質常有的身心疑難雜症-->適合的情緒抒發方式、美食
4. 適合的芳香組合、音樂、簡單按摩或舒展
5. 親手做給自己的香氣禮物(如, 香水等等)

情緒紓解的方式每種氣質體質大不同，不只是表現在外的主動溝通或怒氣，也不只壓抑隱藏成焦慮、憂鬱)，選擇單種植物的純香或多種混搭組合，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。

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。

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

喜歡香氣與手作的朋友皆可參加

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

以每兩堂課為一個單元，用輕鬆但深入的步驟，友善寵愛一種氣質體質的朋友

Eliza老師啟動各種"香氣儀式"不同的氣質體質

Selina老師以電影、影片、音樂解說香氣分子在身體旅行的美妙

Avon老師帶妳親手製作多樣好玩有好用的芳香成品

### 同學收穫：

親身體驗有趣好玩的各種互動，從聽覺(音樂)、嗅覺(香氣)、視覺(植物幻燈片、電影觀看)、觸覺(按摩實習)+味覺(品嚐香氣飲品或小點)來與自己的身心對話，再親手製作實用有趣的芳香用品帶回家寵愛自己！

全新設計的活動與課程十分活潑有趣，用更輕鬆但更有感受性的儀式，與同學一起在芳香療法的陪伴下，重新張開眼睛體會自己+感受生活+用不同方式與各氣質體質親友同事們互動

實用多變的香氣配方從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、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！學生將非常熟練於居家手做，讓芳香療法來增加生活樂趣、照顧自己和家人

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。

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

手做成品50%

個人或團體活動30%

電影角色解析10%

自我按摩20%

## 5. 備註&推薦書目

課堂實作、課堂發言與參與

請務必先行閱讀

芳香療法與手工皂：皂這樣做就可以<http://herbmama.wordpress.com/>

香草料理・旅行與異鄉生活：愛在佛州小廚房<http://cookingforlove.wordpress.com/>

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	2012-09-03 晚上07:00~09:50	我是哪一種氣質/ 體質？	芳香手做成品(1)：兩種愛的香氣玫瑰 香氣廚房(1)：秋天的開心茶 1. 老師同學相見歡 2. 希波克拉底四種體質與氣質檢測 3. 香氣抓週測驗與 解析

			4. 我的體質是?我的氣質是主動/被動或人際/事務導向? 5. 適合的植物的花果葉種子等香氣
2	2012-09-10 晚上07:00~09:50	樂觀熱血手作創意(1)	芳香手做成品(2) : 五彩香氣浴球 香氣廚房(2) : 紅潤香茶 1. 微風吹動儀式 2. 電影裡的樂觀多血型角色 3. 多血型體質是?氣質是主動/被動或人際/事務導向? 4. 從溫暖又堅強的植物香氣-->讚賞調香 5. 常有的身心疑難雜症
3	2012-09-17 晚上07:00~09:50	樂觀熱血手作創意(2)	芳香手做成品(3) : 好呼吸鼻膏or伏冒配方or(任選一) 香氣廚房(3) : 花草系伏冒熱飲 1. 多血型體質自我按摩或舒展 2. 疑難雜症的身心對應與芳療對策: 手脚冰冷、血液循環或心臟
4	2012-09-24 晚上07:00~09:50	領導黃膽汁手作創意(1)	芳香手做成品(4) : 秋冬保濕精華 香氣廚房(4) : 滋潤香茶 1. 火行天下儀式 2. 電影裡的領導黃膽汁型角色 3. 黃膽汁體質是?氣質是主動/被動或人際/事務導向? 4. 從輕快又激勵的植物香氣-->智慧調香 5. 常有的身心疑難雜症
5	2012-10-01 晚上07:00~09:50	領導黃膽汁手作創意(2)	芳香手做成品(5) : 酸痛舒緩香氣小道具 香氣廚房(5) : 腰酸背痛的好喝好吃的茶飲or水果or小點 1. 黃膽汁體質自我按摩或團體活動 2. 疑難雜症的身心對應與芳療對策: 皮膚、肌肉關節、男性生殖
6	2012-10-08 晚上07:00~09:50	謹慎黑膽汁手作創意(1)	芳香手做成品(6) : 貴婦的神祕午茶罐 香氣廚房(6) : 試喝各種體質專用神秘午茶 1. 擁抱大地儀式 2. 電影裡的謹慎抑鬱黑膽汁型角色 3. 黑膽汁體質是?氣質是主動/被動或人際/事務導向? 4. 從緩慢又包容的植物香氣->勇氣調香 5. 常有的身心疑難雜症
7	2012-10-15 晚上07:00~09:50	謹慎黑膽汁手作創意(2)	芳香手做成品(7) : 學期初全班調查結果選出最想學的手作品 香氣廚房(7) : 好睡茶飲 1. 黑膽汁體質自我按摩或團體活動 2. 疑難雜症的身心對應與芳療對策: 憂鬱、失眠、消化不良、
8	2012-10-22 晚上07:00~09:50	穩定黏液型手作創意(1)	芳香手做成品(8) : 給自己的下半身緊緻手作禮 香氣廚房(8) : 循環茶飲 1. 沐水滌心儀式 2. 電影裡的穩定黏液型 3. 黏液型質是?氣質是主動/被動或人際/事務導向? 4. 從緩慢又包容的植物香氣-->甦醒調香 5. 常有的身心疑難雜症
9	2012-10-29 晚上07:00~09:50	穩定黏液型手作創意(2)	芳香手做成品(9) : 更年期or經前症候群用品 香氣廚房(9) : 更年期茶飲or經前症候群茶飲 1. 黑膽汁體質自我按摩或團體活動 2. 疑難雜症的身心對應與芳療對策: 靜脈區張、經前症候群、
10	2012-11-05 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	生命閱讀與分享週 以本學期社大生命閱讀週主題 看一部電影(學校確認主題後提供給同學)
11	2012-11-12 晚上07:00~09:50	調香水	1. 水性香水調配概念 2. 四種氣質適用香氣大回顧(複習) 3. 試用名家調香 4. 療癒調香或創意調香? 5. 為自己或親友調一支獨家香水 6. 祝福滿滿的包裝

			生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2012-11-19 晚上07:00~09:50	香草開趴踢	1. 秋冬版香草Party食譜講解 2. 一起做菜 3. 與朋友們一起分享