

課程名稱 | 芳香療法初體驗

課程屬性 生命與健康

課程編號 1021-3633

授課老師 謝詩瑩（及楊雅芳、李曉雯(芳療)、潘秋雲等老師）

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 2013年03月04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)的身心活力類別(身心疑難雜症)，然後以適合的香氣配方來紓解症狀！

1. 一起來玩各種"情緒對應儀式"或小團體活動, 來引導情緒+取悅心神!
2. 電影角色裡的對應香氣植物性格
3. 適合的美食及茶飲
4. 充分的時間享受音樂、練習簡單按摩或舒展
5. 親手做給自己的香氣禮物(如香水等等)

每位朋友都能從身體活力高低及情緒活力高低種類, 找出自己疼痛的原因

而適合紓解的方式更是不同, 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, 手作與簡單的朋友皆可參加

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, 友善寵愛自己的身心, 舒緩各種疑難雜症

Paggy老師帶領妳體會植物栽種與花草茶配方的療癒能力

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 | 2013-03-04 晚上07:00~09:50 | 老師同學相見歡 | 1. 春天的活力茶飲(1. 馬鞭草單方介紹2. 飲用馬鞭草活力複方茶) 2. 香氣廚房小點 3. 香氣入門 |

| | | | |
|----|-----------------------------|---------------|--|
| 2 | 2013-03-11 晚上07:00~09:50 | 身體緊繃/情緒起伏組(1) | 1. 電影裡的角色(身體緊繃/情緒起伏組) 2. 我也有這樣的心情 3. 常會有的身心狀態:慢性疲勞, 緊繃, 消化不良, 肩頸僵硬腰痠背痛 4. 芸香科-單萜烯紅葡萄柚, 香豆素佛手柑等 |
| 3 | 2013-03-18 晚上07:00~09:50 | 身體緊繃/情緒起伏組(2) | 1. 放鬆音樂與安定音樂 2. 品嚐油品與純露 3. 與夥伴複習按摩 4. 消化不良配方講解 5. 從心理減肥配方講解(羅勒/鼠尾草等) 6. 輕鬆複方講解 |
| 4 | 2013-03-25 晚上07:00~09:50 | 身體緊繃/情緒沮喪組(1) | 1. 電影裡的角色(身體緊繃/情緒沮喪組) 2. 我也有這樣的心情 3. 常會有的身心狀態:失望與放棄, 胸悶, 免疫力失調 4. 桃金娘科(茶樹綠花白千層等) 5. 放鬆按摩示範與練習 |
| 5 | 2013-04-01 晚上07:00~09:50 | 身體緊繃/情緒低落組(2) | 1. 放鬆音樂與活力音樂 2. 品嚐油品與純露 3. 與夥伴複習按摩 4. 免疫力失調配方講解 5. 希望複方講解(禾本科-醛類-檸檬香茅) |
| 6 | 2013-04-08 晚上07:00~09:50 | 身體疲憊/情緒低落組(1) | 1. 電影裡的角色(身體疲憊/情緒低落組) 2. 我也有這樣的心情 3. 常會有的身心狀態:頭昏腦脹, 胸悶, 皮膚發炎或粗糙黯沉缺水 4. 松科柏科(玫瑰草等) 5. 放鬆按摩示範與練習 |
| 7 | 2013-04-15 晚上07:00~09:50 | 身體疲憊/情緒低落組(2) | 1. 舒眠音樂與活力音樂 2. 品嚐油品與純露 3. 與夥伴複習按摩 4. 頭痛配方講解 5. 思考複方講解 |
| 8 | 2013-04-22 晚上07:00~09:50 | 身體疲憊/情緒起伏組(1) | 1. 電影裡的角色(身體緊繃/情緒起伏組) 2. 我也有這樣的心情 3. 常會有的身心狀態:怒氣, 失眠, 頭痛與偏頭痛, 胃抽筋 4. 唇型科(薰衣草等) 5. 按摩示範與練習 |
| 9 | 2013-04-29 晚上07:00~09:50 | 身體疲憊/情緒起伏組(2) | 1. 舒眠音樂與安定音樂 2. 品嚐油品與純露 3. 與夥伴複習按摩 4. 失眠失調配方講解 5. 頭痛複方講解(含甜瑪鬱蘭等) |
| 10 | 2013-05-06 晚上07:00~09:50 | 常見女性身心症狀 | 1. PMS經前症候群 2. 陰道感染 3. 子宮內膜異位 4. 更年期症候群 5. 女性按摩(示範與練習) |
| 11 | 2013-05-13 晚上07:00~09:50 | 生命閱讀週 | 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動, 本學期主題設定為「服務學習、社群合作」上半堂課程開放所有社大師生參與討論 |
| 12 | 2013-05-20 晚上07:00~09:50 | 香氣饗宴 | 1. 開心驗壓食材與活力提振食材 2. 各種類別對應花草茶 3. 從前菜/沙拉/湯/主食當甜點都符合身心需求 |