

# 課程名稱 | 芳香療法初體驗

課程屬性 生命與健康

課程編號 1022-3892

授課老師 謝詩瑩

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10月14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	2013-10-14 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元一	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	2013-10-21 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元二	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	2013-10-28 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元三	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	2013-11-04 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元四	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	2013-11-11 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元五	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	2013-11-18 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元六	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	2013-11-25 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元七	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	2013-12-02 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元八	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	2013-12-09 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元九	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	2013-12-16 晚上07:00~09:50	疑難雜症單元十	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	2013-12-23 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	2013-12-30 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