

課程名稱 | 一個人的旅行 2--京都、捷克等12個城市的旅行

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 972-404

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 | 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2008年10月17日 (星期五)

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

來自故事裡的一個情節、雜誌上的一張照片、電影裡的一個畫面，你總是會有一個夢想中的地方想去。

這裡有幾位自助旅行年資超過10年以上的旅行著，要和你分享他們的快樂與經驗，原來這麼玩會把旅行變得終身難忘：機票怎麼買才划算，哪家航空公司淡旺季與升等機艙換機票的秘訣；不同國家適合參考的哪幾個網站、討論區、部落格和書籍；當地的飯店與餐廳選擇分析與推薦；行程的規劃與一年中不能錯過的熱鬧慶典；在地人推薦的文化與美食；免費又絕佳的景點、博物館免費入場時間、當地觀光局推出的免費吃喝玩樂。

而他們犯過的錯誤或是當地的注意事項更是書上都找不到的。除了課堂分享，別忘了也造訪他們的部落格!(詳見建議閱讀書目)

他們跟你我一樣來自各行各業，有人為了感動每年都去義大利、有人跟著老公出差逛遍了全世界的菜市場、有人旅行社工作十多年會告訴你搶購各家促銷機票的秘訣、有人從學生時代就努力打工去自助旅行、有人為了一本漫畫去了日本東北宮崎駿的故鄉、有人為了一家甜點店去了德國走走透透、有人愛鐵道愛到立志全世界火車都坐遍、有人最擅長攜家帶眷大人小孩一起去、有人跟團也能玩出自己的特色……，每一個週五夜晚一個國家，聽故事看照片、最後在一起做一起吃一道當地的美食，你會知道，只要準備好，你也能，跟著夢想去旅行。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡性別不拘、愛好旅行與美食的朋友
吃素或不吃牛肉不吃豬肉者，請在第一堂課調查時舉手

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 該地區文化特色
2. 飛往當地的航空公司、淡旺季票價、哪些旅行社網站買票便宜又安全(各旅行者自己的經驗談)
3. 出發前的行程動機與行程規劃
4. 照片播放、買回的”戰利品”分享、美食及經驗談
5. 美食烹飪、品嚐與發問討論

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

5. 備註&推薦書目

1. □IscaT，謝詩瑩，旅居Florida的芳療老師，為了植物去旅行，卻擅長免費玩、免費吃、免費看表演的資訊，照美食永遠比風景和人的張數多
 - i. □香草料理・旅行與異鄉生活:愛在佛州小廚房<http://cookingforlove.wordpress.com/>
 - ii. □芳香療法與手工皂:皂這樣做就可以<http://blog.yam.com/herbmama>
2. □Vivian，林宜芬，出版社主管，為了第一次的感動一去再去義大利，阿平和Vivian是一對拍遍吃遍南義北義的風光與美食的好搭檔
 - i. □義遊未盡<http://blog.sina.com.tw/echo2006/>
 - ii. □阿平與vivian的捷克漫漫走<http://tw.myblog.yahoo.com/apin168-2006/>
3. □Amy，鄭美淑，再特殊的美食只要吃過一次就能複製出來，芳香療法與一個人旅行課中最受歡迎的救援者，樂於分享自己的烹飪心得。
4. □Eliza，李曉雯，可以為了國家地理雜誌的一張照片去旅行，從唱片工作時期培養出的攝影功力，讓她的部落格超人氣十足。
 - i. □伊利沙白・信手隨記<http://blog.sina.com.tw/elizal223/>
5. □isme，曾美惠，澳洲度假打工一年多，看弱女子如何在澳洲農莊與來自世界各國的老外對話，在文化衝擊與發現新世界交錯中，沿路吃到美食還不忘用力抄食譜。
6. □Melanie，周梅蘭，跟著老公出差走遍全世界的博士家庭主婦，每年必攜家帶眷國外過年，運用自己研究所專長為全家規劃行程，
 - i. □心情所在http://blog.sina.com.tw/melanie_chou/
7. □Amoonsea，張斐珊，非商業性旅行網站站長，10年幫助了無可寄數的旅行者。為了漫畫去旅行，擅長發現美食走路旅行。
 - i. □冒險布鞋<http://www.geocities.com/amoonsea/>
 - ii. □阿月海http://amoonsea.diy-jp.info/story/moon/moon99/moonsea_1.htm
8. □Catone，林貞均，農業工程研究中心的工程師，工作時全省農會跑透透，旅行時喜愛到世界的盡頭，曾經一個人日本47天火車亂亂行、阿拉斯加、黃石公園、柬埔寨到處跑。
 - i. □想去浪跡天涯的貓<http://blog.xuite.net/catone/travel>
4. □鯊魚，朱鳳薇，某大公司人事專員，狂熱日本電影，藝術造詣最深卻偏好鐵道旅行，日本自助旅行互助網上的大老。
 - ii. □卡拉卡拉牌鯊魚<http://blog.yam.com/discoverykala>

教材費 | 1500 元

招生人數 | 40 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	2008-09-01 晚上07:00~09:50	你知道跟不知道的香港	1. 新與舊共存的文化、藝術與美食 2. 北高飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 難得的免費觀光資源及節慶 4. 國內/外幾大熱門旅遊網站 5. 你也可以這麼玩
2	2008-09-08 晚上07:00~09:50	澳洲酒莊打工渡假	1. 各國打工渡假制度與在台機構介紹 2. 打工渡假專用機票 3. 看個性找工作類別 4. 放假澳洲走透透(交通、住宿與美食) 5. 交朋友一輩子
3	2008-09-15 晚上07:00~09:50	北海道秘湯之旅	1. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票秘訣 2. 我該住飯店、民宿、歐式YH還是溫泉秘湯 3. 幾個你必去的海鮮市場吃透透 4. 道東、道南、道北的景點與慶典 5. 買了親友會愛你的北海道伴手禮 6. 超美味池田町葡萄酒莊與牛排
4	2008-09-22 晚上07:00~09:50	爵士之夜紐奧良	1. 覺對不可錯過紐奧良嘉年華 2. 漫步文化融合的紐奧良古城 + 吸血鬼老屋徒步之旅 3. 徹夜不眠的爵士樂天堂+免費演奏區 + 爵士酒吧地圖 4. 醉在聖胡安(免費雞尾酒喝一天) 5. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 6. 紐奧良三大菜系與代表餐廳
5	2008-09-29 晚上07:00~09:50	歐洲—捷克篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 布拉格的春天·如夢如畫的景色 4. 教堂的彩繪玻璃 5. 路邊的美食與豪華的饗宴 6. 巨人的傳說
6	2008-10-06 晚上07:00~09:50	馬來西亞貴婦來台分享	1. 馬來西亞文化特色(多種文化+多種語言+熱情的人) 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 酸辣甘甜越吃越瘦的美食去哪吃 4. 檳城、沙巴、馬六甲、離島一日遊 5. 你一定要知道的 Tune Hotels 6. Colours of Malaysia慶典 7. 觀光客不會知道的當地好買地點 美食動手做: 乾咖哩or肉骨茶、沙嗲、甜點其中一種(Cek Mek
7	2008-10-13 晚上07:00~09:50	京都楓葉前線+賞櫻路線	1. 廟宇、紅葉與美食的優雅文化 2. 京阪神淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 善用各種周遊券的玩法 4. 讚嘆從京都車站開始 5. 賞櫻和賞楓好去處(京都分區漫步行) 6. 京料理與京都甜點老店 7. 週五打折的大阪藥妝店+道頓堀大阪燒章魚燒名店
8	2008-10-20 晚上07:00~09:50	芝加哥:歌舞的霧城	1. 芝加哥三寶:熱狗、深比薩、義大利牛肉 2. 令人驚喜的免費導覽、免費景點、免費博物館、觀光公車 3. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 4. 從小氣到奢華都有:令人讚嘆的餐廳與歌舞秀 5. 全年度都有熱鬧慶典、音樂會、活動、舞蹈教學 6. 浪漫的大廈頂樓雞尾酒吧 7. 建築之美與一日遊輪(買1送1秘訣)
9	2008-10-27 晚上07:00~09:50	韓國語言不通吃透透	1. 新與舊共存的文化、藝術 2. 路邊的美食與豪華的饗宴 3. 語言不通首爾走透透吃透透的秘訣 4. 體驗韓國風情的特別住宿 5. 北高飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣

			6.難得的免費觀光資源及節慶 美食動手做:韓國烤肉菜肉包飯+各式韓國小菜
10	2008-11-03 晚上07:00~09:50	亞特蘭大—亂世 佳人郝思嘉的家 在可口可樂城	1. 亂世佳人、可口可樂、CNN與福斯戲院 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 超方便的捷運+公車系統 4. 馬丁路德金恩博士與黑人運動 5. 這裡有一百多條桃樹街 6. 全世界最大的海洋水族館裡有台灣去的住戶 7. 美麗的山茱萸慶典〈Dogwood Festival〉
11	2008-11-10 晚上07:00~09:50	亞洲—北京篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 過年到北京? 4. 秀水街168小姐與變調的美系hotel 5. 天津拜媽祖+高檔的Local火車 6. 古裝戲裡才有的廟會表演，要買票
12	2008-11-17 晚上07:00~09:50	邁阿密風雲	1. 多元而又融洽的邁阿密風情 2. 邁阿密風雲、邁阿密刺青客、邁阿密酒吧 3. God's Waiting Room 4. 超誇張大Size的邁阿密美食 5. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 6. 哪裡有好玩的拉丁舞體驗課