

課程名稱 | 芳香療法與諮商治療對話

課程屬性 生命與健康

課程編號 1052-1052H02

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 2016年10月17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
Selina老師以電影、影片、音樂解說香氣分子在身體旅行的美妙
Amy老師啟動各種"香氣儀式"不同的氣質體質並帶領親手製作多樣好玩有好用的芳香成品
Avon老師帶領一步步練習諮商技巧與客戶心理互動

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。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

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 | 2200 元

招生人數 | 34 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	2016-10-17 晚上07:00~09:50	有效芳香諮詢簡介與DISC溝通技	課程簡介：如何將芳香諮詢及DISC溝通技巧實際運用在：改善親子關係、夫妻溝通、管理你的上司、培養你的下屬、教導你

		巧	<p>的學生或兒女、四體質事工或義工、衝突解救、自我行動訓練</p> <p>香氣諮商與治療對話(1):1)Attending Behavior雙方的身體語言與專注行為技巧</p> <p>芳香手做成品(1) :香氣抓週與諮商模組</p> <p>香氣廚房(1) : 秋天的開心茶</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 6. 治療對話練習
2	2016-10-24 晚上07:00~09:50	有效的諮商提問與DISC樂觀熱血型	<p>香氣諮商與治療對話(2):Effective Questioning有效的諮商提問</p> <p>芳香手做成品(2) : 十果酵素與果醋(期末收成)</p> <p>香氣廚房(2) : 十果紅潤香茶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 微風吹動儀式 2. 電影裡的樂觀多血型角色 3. 樂觀多血型體質是?氣質是主動/被動或人際/事務導向? 4. 常有的身心疑難雜症與芳療對策:手腳冰冷、血液循環或心臟
3	2016-10-31 晚上07:00~09:50	反映,確認與回應情緒與DISC領導黃膽汁型	<p>香氣諮商與治療對話(3):Reflecting content & feelings反映,確認與回應情緒</p> <p>芳香手做成品(3) :</p> <p>秋冬花草浸泡油(以諮商技巧協助對方完成)</p> <p>香氣廚房(3) : 香草油醋麵包</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 火行天下儀式 2. 電影裡的領導黃膽汁型角色 3. 樂觀領導黃膽汁是?氣質是主動/被動或人際/事務導向?
4	2016-11-07 晚上07:00~09:50	整合探索技巧謹慎與DISC抑鬱黑膽汁型	<p>香氣諮商與治療對話(4):Integrating exploration skills整合與探索技巧</p> <p>芳香手做成品(4) : 四種體質的秋冬保養</p> <p>香氣廚房(4) : 四種體質秋冬美食</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 常有的身心疑難雜症與芳香對策:水腫、消化不良、
5	2016-11-14 晚上07:00~09:50	確認經驗與發展行動目標與DISC穩定黏液型	<p>香氣諮商與治療對話(5)Clarification: Clarify their experiences and develop goals確認經驗與發展行動目標</p> <p>芳香手做成品(5) : 四種體質失眠對策</p> <p>香氣廚房(5) : 好睡美食/儀式與音樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 常有的身心疑難雜症與芳香對策:憂鬱、失眠、消化不良、中風提早老化等等
6	2016-11-21 晚上07:00~09:50	DISC 父母角色與親子關係專題	<p>香氣諮商與治療對話(6)Confronting 有效的對抗</p> <p>芳香手做成品(6) : 給我爸媽/孩子/老師/孩子的DISC香氣配方</p> <p>香氣廚房(6) : 各種體質專用急救配方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DISC父母與DISC孩子的思考與模式 2. 如何以DISC子女溝通技巧改善親子關係 3. DISC 老師與DISC學生的思考與模式 4. 如何以DISC+學習理論進行差異化啟發與引導
7	2016-11-28 晚上07:00~09:50	DISC 職場發展與人際關係專題	<p>香氣諮商與治療對話(7)Communicating feeling and immediacy; Self-disclosing立即情感溝通和自我披露</p> <p>芳香手做成品(7) :各種職場與社交場合專用DISC午茶罐</p> <p>香氣廚房(7) : 試喝各種專用香氣午茶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DISC上司與DISC下屬的思考與模式 2. 如何以DISC溝通技巧改善職場發展 3. DISC 朋友的思考與模式

			4. 如何以DISC溝通技巧改善人際關係 5. DISC衝突解救 6. 治療對話練習 8) Interpreting
8	2016-12-05 晚上07:00~09:50	有效解讀訊息與DISC義工、社交、自我行動訓練	香氣諮商與治療對話(8) Interpreting有效解讀訊息 芳香手做成品(8) :給四體質的自己的植物香氣 -->領導型:輕快又激勵的智慧調香 -->樂觀型溫暖又堅強的讚賞調香 -->黏液型:堅強又安定的甦醒調香 -->黏液型:緩慢又包容的勇氣調香 1. DISC上司與DISC下屬的思考與模式 2. 如何以DISC溝通技巧改善職場發展 3. DISC 朋友的思考與模式 4. 如何以DISC溝通技巧改善人際關係 5. 治療對話練習 8)
9	2016-12-12 晚上07:00~09:50	DISC行動訓練、課程調整與案例回饋	香氣諮商與治療對話(9) Take action : Information giving 訊息提供 芳香手做成品(9) : 為客戶調配香氣處方 香氣廚房(9) : 為客戶調配茶方 1. 學期中同學想加強的課程
10	2016-12-19 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	香氣諮商與治療對話(10) Take action : Structuring for exploration, clarification, action 探索確認與行動架構 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) 用小活動遊戲來分享心情 香氣諮商與治療對話
11	2016-12-26 晚上07:00~09:50	DISC鼓勵法則及香水調配	香氣諮商與治療對話(11) Take action : encouragement如何適當鼓勵 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?
12	2017-01-09 晚上07:00~09:50	DISC趴踢設計	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