

課程名稱 | 芳香療法與薩提爾成長模式

課程屬性 生命與健康

課程編號 1062-1062H29

授課老師 謝詩瑩（及鄭美淑、李蘋宸等老師）

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 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2017年10月20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

邀請妳一起在音樂、電影和遊戲中體驗香氣！

一起找出自己(或親友)的人際溝通模式(生存姿態), 然後以適合的情緒紓解"儀式"來取悅心神!

1. 一起來玩各溝通模式/生存姿態的"情緒對應儀式"或小團體活動
2. 電影角色裡各溝通模式/生存姿態的對應香氣植物性格
3. 各生存姿態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溝通模式/生存姿態大不同, 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？

每週一個單元主題，用輕鬆但深入的步驟，友善寵愛一種溝通模式/生存姿態的朋友

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"轉變儀式"練習不同溝通模式/生存姿態，並帶領親手製作多樣好玩有好用的芳香成品

Rita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、個人獨家調配香氛、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

薩提爾的家族治療模式

使用教材| Selina老師編授講義每堂6~10大張

教材費| 2500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	2017-10-20 晚上07:00~09:50	最初的三角關係: 薰衣草家族	課程簡介： 1. 芳香療法與薩提爾Satir Model

			<p>2. 薩提爾模式基本信念</p> <p>3. 薩提爾模式的四大治療目標</p> <p>4. 如何將芳香諮詢及生存姿態survival stances/溝通模式pattern of communications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、教導你的學生或兒女、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):最初的三角關係</p> <p>芳香手做成品(1) :香氣抓週與生存姿態</p> <p>香氣廚房(1) : 秋天的開心茶</p>
2	2017-10-27 晚上07:00~09:50	責備型(Blamer) 芳療對策	<p>香氣諮商與治療對話(2):責備型(Blamer) 姿態練習與有效的諮商回應</p> <p>芳香手做成品(2) : 排毒敷膜</p> <p>香氣廚房(2) : 排毒蔬果凍飲</p> <p>1. 電影裡的責備型(Blamer)</p> <p>2. 責備型(Blamer) 是主動/被動或人際/事務導向?</p> <p>3. 責備型(Blamer) 常有的言語、情感、行為、內在經歷、</p>
3	2017-11-03 晚上07:00~09:50	轉移型(Irrelevant) 芳療對策	<p>香氣諮商與治療對話(3):轉移型(Irrelevant) 姿態練習與反映, 確認與回應情緒</p> <p>芳香手做成品(3) : 十果酵素與果醋(期末收成)</p> <p>香氣廚房(3) : 十果紅潤香茶</p> <p>1. 電影裡的轉移型(Irrelevant)</p> <p>2. 轉移型(Irrelevant) 是主動/被動或人際/事務導向?</p> <p>3. 轉移型(Irrelevant) 常有的言語、情感、行為、內在經歷</p>
4	2017-11-10 晚上07:00~09:50	討好型(Placater) 芳療對策	<p>香氣諮商與治療對話(4):Integrating exploration skills整合與</p> <p>香氣諮商與治療對話(4):討好型(Placater) 姿態練習與情緒探索技巧</p> <p>芳香手做成品(4) : 四種姿態皇后夜霜</p> <p>香氣廚房(4) : 配方設計</p> <p>1. 電影裡的討好型(Placater)</p> <p>2. 討好型(Placater) 是主動/被動或人際/事務導向?</p>
5	2017-11-17 晚上07:00~09:50	超理性型(Super-reasonable) 與對應芳療植物	<p>香氣諮商與治療對話(5)超理性型(Super-reasonable) 與經驗鼓勵</p> <p>芳香手做成品(5) : 四種姿態安眠面膜</p> <p>香氣廚房(5) : 好睡茶包</p> <p>1. 電影裡的超理性型(Super-reasonable)</p> <p>2. 超理性型(Super-reasonable) 是主動/被動或人際/事務導向?</p>
6	2017-11-24 晚上07:00~09:50	家庭樹:苦橙葉、 苦橙花、苦橙	<p>香氣諮商與治療對話(6)Confronting 溝通模式裡的健康反對意見</p> <p>芳香手做成品(6) : 給我/爸媽/另一半/孩子的香氣配方</p> <p>1. 精油植物家族:苦橙葉、苦橙花、苦橙等等</p>
7	2017-12-01 晚上07:00~09:50	冰山的比喻與對 應芳療植物	<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) :各種溝通模式/生存技巧專用急救配方</p> <p>1. 自我價值:我是我/高低自我價值/香氣植物對應</p> <p>2. 冰山的比喻</p> <p>3. 生命衝突事件(1)冰山圖</p> <p>4. 思考/因應/溝通模式與香氣植物對應</p>
8	2017-12-08 晚上07:00~09:50	改變的過程	<p>香氣諮商與治療對話(8)Interpreting有效解讀訊息有助轉化歷程</p> <p>芳香手做成品(8) :給自己的改變香氣配方</p> <p>1. 宣誓改變</p> <p>2. 改變生存姿態/溝通模式</p> <p>3. 改變情境與對應香氣植物</p> <p>4. 改變的六個階段</p>
9	2017-12-15	轉化歷程與對應	<p>香氣諮商與治療對話(9)Take action :Information giving</p>

	晚上07:00~09:50	芳療植物	<p>訊息提供</p> <p>芳香手做成品(9) :轉化歷程精華安瓶調配</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 互動的要素與對應植物科屬 2. 轉化歷程的六個層面 2. 轉化歷程對應香氣植物 3. 冰山解析解析:3~5位同學 4. 練習一致性溝通模式
10	2017-12-22 晚上07:00~09:50	香氣薩提爾團體療癒 (1)表達與宣洩	<p>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</p> <p>芳香手做成品(9) :轉化歷程神秘調配</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭雕塑與對應香氣植物 2. 天氣報告與對應香氣植物
11	2017-12-29 晚上07:00~09:50	香氣薩提爾團體療癒 (2)鼓勵法則及香水調配	<p>香氣諮商與治療對話(11)Take action :</p> <p>encouragement如何適當鼓勵</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭雕塑與對應香氣植物 2. 天氣報告與對應香氣植物 3. 面具舞會與對應香氣植物 4. Virginia Satir - The Five Freedoms 5. 香水調配概念 6. 四種姿態適用香氣大回顧(複習)
12	2018-01-05 晚上07:00~09:50	香氣薩提爾團體療癒 (3)見證面具舞會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭雕塑與對應香氣植物 2. 天氣報告與對應香氣植物 3. 面具舞會與對應香氣植物