

課程名稱 | ★香草料理工作坊---哈佛健康飲食(12/23, 12/24)

課程屬性 | 週末學習營

課程編號 | 1062-1062W15

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 | 每週六、日整天 第一次上課日期 2017年12月23日 (星期六)

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

每個香草產地都有特別的風土民情，
國土中生長的香草植物與香氣美食都因應了這地區人們的健康需求
透過一起學習適合身心的香草料理及飲品
我們也能從中得到樂趣與健康身心靈的效果
特別是為了健康或減重而調整飲食的朋友，讓我們一起來把哈佛健康飲食餐盤Healthy Eating Plate、健康飲食金字塔Healthy Eating Pyramid及日本的六道菜飲食法變得有趣、簡單又好吃

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡性別不拘、喜愛香氣料理的朋友

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

食譜與香氣植物講解

一起動手調配芳香產品
 一起烹調健康料理一起享用
 身心靈減重團體療癒互動

※【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）

課堂實作、課堂發言與參與

5. 備註&推薦書目

注意事項:請同學自備餐具及一項廚具(鍋子, 平底鍋, 刀切菜板, 果汁機)
 除了現場料理, 也會示範及一起製作1. 精油配方2. 秘方香料3. 香草醬料讓每位同學帶回, 容器瓶罐
 老師統一準備)

教材費 | 1500 元

招生人數 | 30 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 1000 元 (2 週課程/一次上課 7 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2017-12-23 整天	好吃的哈佛健康 飲食香草料理	12/23 上課時間9:00-17:00 上午: 哈佛健康飲食餐盤解析 1. 哈佛健康飲食餐盤:開胃飲料、開胃菜、沙拉、主菜、甜點食譜設計重點講解 2. 整週的方便計畫 3. 外食的簡單搭配 4. 回家禮物DIY:兩罐萬用香草配方 中午:香草饗宴一起做一起吃(開胃飲料、開胃菜、沙拉、主菜、甜點) 下午:團體療癒互動(敘事療法) 1. 壓力來臨時的:生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生
2	2017-12-24 整天	好吃的日本六道 料理香草料理	12/24 上課時間9:00-17:00 上午: 日本六道料理解析 1. 日本六道料理:開胃飲料、開胃菜、沙拉、主菜、甜點食譜設計重點講解 2. 整週的方便計畫 3. 外食的簡單搭配 4. 回家禮物DIY:一種醬汁配方+自選獨家配方花草茶 中午:香草饗宴一起做一起吃(開胃飲料、開胃菜、沙拉、主菜、甜點) 下午:團體療癒互動(隱喻敘事療法) 1. 生命的食譜:生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生理