

# 課程名稱 | 關係療癒芳香療法

課程屬性 生命與健康

課程編號 1082-1082H32

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 2019年10月18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

香氣分子在身體旅行。

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。

疾病分子在身體旅行。

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。

Selina老師活潑有趣的教學方式，實用多變的居家配方

帶你由淺而深進入芳香療法的國度領域

從美麗肌膚、肌肉酸痛到舒壓按摩、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

一起重新張開眼睛體會自己；感受週遭的人、事、物、植物、音樂、電影

重新與這個世界連結

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。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

第1, 9~12週三位老師於現場與同學互動

第2~8週由Selina老師網路同步教學+AMY+Rita老師現場教學搭配

理論講授、植物幻燈片、電影觀看、按摩實習+學員親手調配實習

從美麗肌膚、肌肉酸痛到壓力過大、失眠憂鬱

學生將非常熟練於居家調配

讓芳香療法來增加生活樂趣、照顧自己和家人

※【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DIY實作、課堂發言與參與、作業、按摩實習、個案累積(1位/

3週)

### 5. 備註&推薦書目

1. 約翰高曼 · 七個讓愛延續的方法：兩個人幸福過一生的關鍵秘訣The Seven Principles for Making Marriage Work
2. John Gottman, Nan Silver. What Makes Love Last?: How to Build Trust and Avoid Betrayal
3. John Gottman. Principia amoris : The New Science of Love
4. John Gottman. The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples
5. Ph. D. John Gottman, Joan Declaire, Daniel Goleman. Raising an emotionally integral child
6. John Gottman, Lynn Fainsilber Katz, Carole. Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally
7. Aromatherapy for Health Professionals Pageburst on Vital Source Access Code

使用教材 | 老師預備教材每週10~15頁、每週調配芳療成品

教材費 | 3000 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 | 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	2019-10-18 晚上07:00~09:50	請這樣對我好 :我的依附類型= 愛的需求與香氣 的愛	1. 用愛調配身心療癒的芳香處方 2. 實證研究及參考書目 3. 身體與心理的芳香療癒檢視(1) : 線上測驗成人依附理論與我的依附類型 4. 線上檢測身心需求對應系統 (1): 皮膚、肌肉、神經(中樞神經, 周邊神經, 感覺器官)、骨骼、呼吸、消化、泌尿、生殖、循環(心血管, 淋巴)、內分泌 5. 聞香品嚐聽故事 :
2	2019-10-25 晚上07:00~09:50	真心話大冒險 : 六大情緒香氣與 六種愛的需求	1. 身體與心理的芳香療癒檢視(2) : 與我的成人依附理論與我的依附類型對話 2. 我的六大情緒, 我背後的故事與語言 3. 身心對應聯想圖表

			<p>4. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(2)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尅牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(2)</p> <p>5. 精油類別快速記憶模式</p> <p>6. 芳香小劇場(2)：音樂、電影或心理劇</p> <p>7. 調配量身訂做的個人處方(2)</p>
3	2019-11-01 晚上07:00~09:50	The Sound Relationship House John Gottman 約翰高曼:幸福之家	<p>1. 一起品嚐開心花果茶(調配與解說)</p> <p>2. 音樂,情緒與香氣:(<math>\alpha</math>波-平靜音樂與香氣植物/<math>\beta</math>波-專注音樂與香氣植物/<math>\theta</math>波-淺睡音樂與香氣植物/<math>\delta</math>波-深睡音樂與香氣植物)</p> <p>3. The Sound Relationship House John Gottman 約翰高曼:幸福之家</p> <p>4. 幸福伴侶的秘密:完美的親子,夫妻,家人,朋友關係?</p> <p>5. 安全依附型(Secure)與焦慮專注型(Anxious-ambivalent/Preoccupied)芳香療癒檢視 ：六大情緒與生活型態,個性與常見疑難雜症</p>
4	2019-11-08 晚上07:00~09:50	其實我是心痛： 增強愛的地圖(香氣互動1)	<p>1. Enhance Your Love Maps: 增強我們愛的地圖(香氣互動1)</p> <p>2. 安全依附型(Secure)與焦慮專注型(Anxious-ambivalent/Preoccupied)芳香療癒檢視 ：六大情緒與生活型態,個性與常見疑難雜症</p> <p>3. 失眠原因與皮膚保養</p> <p>4. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</p> <p>5. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(4)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尅牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(4)</p>
5	2019-11-15 晚上07:00~09:50	很多話沒有說出口： 表達愛與讚美(香氣互動2)	<p>1. Share Fondness &amp; Admiration: 請喜愛、讚美、感謝與愛慕我(香氣互動2)</p> <p>2. 失眠原因與皮膚保養</p> <p>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</p> <p>4. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(5)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/</p>
6	2019-11-22 晚上07:00~09:50	有些事以為過了： 回應我、靠近我，別回絕我迴避我(香氣互動3)	<p>1. Turn toward Instead of Away: 回應我靠近我，別回絕我迴避我(香氣互動3)</p> <p>2. 失眠原因與皮膚保養</p> <p>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</p> <p>4. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(6)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/</p>
7	2019-11-29 晚上07:00~09:50	我想要傳遞愛： 正面接納的影響(香氣互動4)	<p>1. The Positive Perspective: 正面積極接受我的影響(香氣互動4)</p> <p>2. 失眠原因與皮膚保養</p> <p>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</p> <p>4. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(7)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/</p>
8	2019-12-06 晚上07:00~09:50	我心裡的小小孩： 危機衝突四騎士(香氣互動5)	<p>1. Four Horsemen of the Apocalypse: 危機衝突四騎士</p> <p>2. Manage Conflict :解決兩種衝突類型:典型可解決與無法解決(香氣互動5)</p> <p>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</p> <p>4. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(8)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/</p>
9	2019-12-13 晚上07:00~09:50	我的感受都是真的： 與六大情緒心理對話	<p>1. Break the ice/deadlock: 打破僵局(香氣互動6)</p> <p>2. 四大衝突香氣廚房</p> <p>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</p> <p>4. 聞香品嚐聽故事：  聞香精油對應組別(9)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尅牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(8)</p>
10	2019-12-20	可以讓你/我看見	<p>1. Break the ice/deadlock: 打破僵局(香氣互動7)</p>

	晚上07:00~09:50	真正的我嗎?打破僵局(香氣互動7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. 失眠原因與皮膚保養</li> <li>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</li> <li>4. 聞香品嚐聽故事： 聞香精油對應組別(10)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/牻牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(4)</li> <li>5. 芳香小劇場(10)：音樂、電影或心理劇</li> <li>5. 調配量身訂做的個人處方(10)</li> </ul>
11	2019-12-27 晚上07:00~09:50	夢想成真:音樂、電影與香氣植物的對話練習(香氣互動8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Make Life Dreams and Aspirations Come True:讓生活的夢想和願望成真(香氣互動8)</li> <li>2. 失眠原因與皮膚保養</li> <li>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</li> <li>4. 聞香品嚐聽故事： 聞香精油對應組別(11)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/</li> </ul>
12	2020-01-03 晚上07:00~09:50	對我們來說身心對話：音樂、香氣植物、遊戲、與美食的香氣探戈(香氣互動9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Create Shared Meaning：創造共同意義(香氣互動9)</li> <li>2. 失眠原因與皮膚保養</li> <li>3. 香氣互動：自我檢視與身心整體療癒地圖</li> <li>4. 聞香品嚐聽故事： 聞香精油對應組別(11)：植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/牻牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(11)</li> </ul>