

課程名稱 | ★香草料理工作坊(12/28-12/29)

課程屬性 | 週末學習營

課程編號 | 1082-1082W14

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 | 每週六整天 第一次上課日期 2019年12月28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
尹食堂、姜食堂、咖啡之友食譜重現與我身心對話

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	2019-12-28 整天	我在尹食堂與姜食堂裡的西波克拉底體液個性風格	12/28(六) 上課時間9:00-17:00 上午:尹食堂韓式烤肉醬、韓式糖餅冰淇淋、韓食雜菜冬粉食譜解析, 附泡菜魷魚煎餅食譜 姜食堂安宰賢蛋包飯、姜東虎比臉大豬排、四季炸物辣炒年糕食譜解析, 附維也納咖啡食譜 1. 尹食堂之人物個性特寫 2. 姜食堂之人物個性特寫 3. 食譜重現(1)尹食堂食譜之一 4. 食譜重現(1)姜食堂食譜之一 5. 回家禮物DIY:兩種萬用醬汁罐 中午:香草饗宴一起做一起吃(開胃飲料、開胃菜、主菜、甜點) 下午:團體療癒互動(西波克拉底四體液體質與我的個性風格)
2	2019-12-29 整天	我在咖啡之友與西班牙寄宿家庭裡的內在經歷與身心對話	12/29 (日)上課時間9:00-17:00 上午:咖啡之友黑豬肉番茄燉菜、柳演錫的咖椰醬、西班牙蒜蝦、開放土司食譜解析 西班牙寄宿家庭炸醬蓋飯、辣炒海鮮湯、醬炒豬肉、肉多多泡菜湯食譜解析 1. 咖啡之友之人物個性特寫 2. 西班牙寄宿家庭之人物個性特寫 3. 食譜重現(1)咖啡之友食譜之一 4. 食譜重現(1)西班牙寄宿家庭食譜之一 5. 回家禮物DIY:兩種萬用醬汁罐+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、主菜、甜點) 下午:團體療癒互動(西波克拉底四體液體質與我的個性風格)