

課程名稱 | 芳香療法與居家保健

課程屬性 生命與健康

課程編號 961-922

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 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2007年03月06日 (星期二)

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。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。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡性別不拘、愛好自然與香氣的人士均可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

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

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)

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 | 1999-11-28 晚上07:00~09:50 | 香港腳-- 皮膚系統(1) | 1. 什麼是精油 2. 什麼是芳香療法 3. 精油濃度的計算 4. 香港腳成因、心理解析 5. 居家保健法、食療法 6. 適用的精油、配方與使用方法 |
| 2 | 1999-12-05 晚上07:00~09:50 | 富貴手/皰疹/異 位性皮膚炎--皮 膚系統(2) | 1. 精油萃取方法與品質 2. 各種精油分類與模式 3. 異位性皮膚炎成因、心理解析 4. 居家保健法、食療法 5. 適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--氧化物中的增強免疫與自信(羅文莎葉) |
| 3 | 1999-12-12 晚上07:00~09:50 | 電影欣賞-- 生命的交流(1) | 香料共和國 *DIY實作(3)--來一杯香氣咖啡 *聞香品嚐聽故事--酚類中的熱情與決心(錫蘭肉桂、丁香花苞) |
| 4 | 1999-12-19 晚上07:00~09:50 | 水腫與靜脈曲張 --循環系統(1) | 1. 精油使用安全須知 2. 水腫與靜脈曲張成因、心理解析 3. 居家保健法、食療法 4. 自我按摩法 5. 適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐+精油故事--單萜烯中的恐懼與耐力(杜松、絲柏) |
| 5 | 1999-12-26 晚上07:00~09:50 | 感冒與發燒處理-- 呼吸系統(1) | 1. 10種家庭常備精油 2. 感冒種類與療程 3. 精油的退燒處理與按摩 4. 適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--在薄荷/德國洋甘菊/尤加利/薰衣草 |
| 6 | 2000-01-02 晚上07:00~09:50 | 脹氣與便秘-- 消化系統(1) | 1. 精油配方的挑選 2. 脹氣與便秘成因、心理解析 3. 居家保健法、食療法 4. 自我、居家按摩法 5. 適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--酯類中的掙脫自我束縛(苦橙葉) |
| 7 | 2000-01-09 晚上07:00~09:50 | 一眼看穿植物油 | 1. 脂肪酸的秘密 2. 各種膚質與植物油 *聞香品嚐聽故事--浸泡油的做法*DIY實作(7)--美味輕體果香油 |
| 8 | 2000-01-16 晚上07:00~09:50 | 焦慮與頭痛-- 神經系統(1) | 1. 各種禁用精油 2. 頭痛起因與心理分析 3. 自我按摩法 4. 居家保健法、食療法 5. 適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--醛類中的自由奔放(檸檬香桃木、檸檬細籽) |
| 9 | 2000-01-23 晚上07:00~09:50 | 生命體驗分享週-- 身體的信任與帶領- 生命的交流為 | |
| 10 | 2000-01-30 晚上07:00~09:50 | 紅梅5月-- 進階精油料理(2) | 1. 香草純露精油保健料理? 2. 歐美純露精油餐廳介紹 3. 時尚純露精油料理網站(英文) 4. 芳香保健料理的訣竅 5. 芳香保健料理的注意事項 6. 芳香保健食譜設計講解 例：玫瑰皇后梅醋香檳、艷紅冷湯、香烤鮭魚排、香草豆腐燻 |
| 11 | 2000-02-06 晚上07:00~09:50 | 陰道搔癢與感染-- 生殖系統(1) | 1. 各種禁用精油 2. 陰道搔癢與感染起因與心理分析 3. 居家保健法、食療法 4. 適用的精油、配方與使用方法 |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| | | | *聞香品嚐聽故事—氧化物中的做妳自己(松紅莓、貞節樹) *DIY實作(11)--婦潔液、無糖優格與陰道栓劑 |
| 12 | 2000-02-13 晚上07:00~09:50 | 失眠與夢-- 神經系統(2) | 1.失眠起因與心理分析 2.居家保健法、食療法 3.各類症狀所適用的精油、配方與使用方法 *聞香品嚐聽故事--酯物中暫時微醺(快樂鼠尾草) |