課程名稱薩提爾溝通模式與芳香療法

課程屬性

生命與健康

課程編號

1131-1131H20

授課老師 |張慈文(及謝詩瑩等老師)

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

- 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/專職心理諮商師,芳療講師

每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年04月16日(星期二) 上課時間

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

慈文老師啟動各種"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

課程中同學們一步步練習諮商技巧與自己及其他夥伴心理互動

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 | 教材費3000 1. 含講義費 2. 每堂課香氣茶飲或小點 3. 每堂課手作成品 4. 香草Party食材費用

教 材 費 | 3000 元

招生人數 25 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	2024-04-16	最初的三角關係:	課程簡介:
	晚上07:00~09:50	薰衣草家族	1. 芳香療法與薩提爾Satir Model 2. 薩提爾模式基本信念
			3. 薩提爾模式的四大治療目標
			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
			香氣諮商與治療對話(1):最初的三角關係
			芳香手做成品(1):香氣抓週與生存姿態 香氣廚房(1):秋天的開心茶
2	2024-04-23	責備型 (Blamer	香氣諮商與治療對話(2):責備型(Blamer)姿態練習與有效的
	晚上07:00~09:50) 芳療對策	諮商回應
			芳香手做成品(2):排毒敷膜
			香氣廚房(2): 排毒蔬果凍飲 1.電影裡的責備型(Blamer)
			2. 責備型(Blamer)是主動/被動或人際/事務導向?
			3. 責備型(Blamer))常有的言語、情感、行為、內在經歷、
3	2024-04-30	轉移型(Irrelev	香氣諮商與治療對話(3):轉移型(Irrelevant)姿態練習與反
	晚上07:00~09:50	ant) 芳療對策	映,確認與回應情緒
			芳香手做成品(3): 十果酵素與果醋(期末收成) 香氣廚房(3): 十果紅潤香茶
			1. 電影裡的轉移型 (Irrelevant)
			2. 轉移型 (Irrelevant) 是主動/被動或人際/事務導向?
			3. 轉移型 (Irrelevant) 常有的言語、情感、行為、內在經歷
4	2024-05-07	討好型 (Placate	香氣諮商與治療對話(4):Integrating exploration
	晚上07:00~09:50	r)芳療對策	skills整合與 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
			芳香手做成品(4):四種姿態皇后夜霜
			香氣廚房(4):配方設計
			1. 電影裡的討好型 (Placater) 2. 討好型 (Placater) 是主動/被動或人際/事務導向?
5	2024-05-14	超理性型 (Super	查 1
	晚上07:00~09:50		reasonable) 與經驗鼓勵
		對應芳療植物	芳香手做成品(5): 四種姿態安眠面膜
			香氣廚房(5):好睡茶包
			1. 電影裡的超理性型(Super-reasonable) 2. 超理性型(Super-
			reasonable)是主動/被動或人際/事務導向?
6	2024-05-21	家庭樹:苦橙葉、	香氣諮商與治療對話(6)Confronting
	晚上07:00~09:50	苦橙花、苦橙	溝通模式裡的健康反對意見
			芳香手做成品(6): 給我/爸媽/另一半/孩子的香氣配方 1. 精油植物家族:苦橙葉、苦橙花、苦橙等等
7	2024-05-28 晚上07:00~09:50	冰山的比喻與對 應芳療植物	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
	吹工07:00~09:50	 應力 燉 恒 初	Timmediacy; Sell-disclosing 工 中 情 感 海 通 和 目 我 极 路
			1. 自我價值:我是我/高低自我價值/香氣植物對應
			2. 冰山的比喻
			3. 生命衝突事件(1)冰山圖 4. 思考/因應/溝通模式與香氣植物對應
8	2024-06-04	改變的過程	4. 芯考/ 因應/ 馮迪模式與省 和植物對應 香氣諮商與治療對話(8) Interpreting 有效解讀訊息有助轉化歷
0	2024-06-04 晚上07:00~09:50	以交的迎任	首組諮問與冶療對話(o) Interpreting有效胖讀訊息有助轉化歷 程
			芳香手做成品(8):給自己的改變香氣配方
			1. 宣誓改變
			2. 改變生存姿態/溝通模式 3. 改變情境與對應香氣植物
			JO. 以变用現典到應省米值物
•			

9	2024-06-11 晚上07:00~09:50	轉化歷程與對應 芳療植物	4. 改變的六個階段 5. 冰山圖解析:3~5位同學 4. 練習改變的情境 香氣諮商與治療對話(9)Take action:Information giving 訊息提供 芳香手做成品(9):轉化歷程精華安瓶調配
			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
10	2024-06-18 晚上07:00~09:50	香氣薩提爾團體 療癒 (1)表達與宣洩	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 芳香手做成品(9):轉化歷程神秘調配 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	2024-06-25 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	香氣諮商與治療對話(11)Take action: encouragement如何適當鼓勵 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) 7. 為自己或親友調配一支獨家療癒香水 8. 祝福滿滿的設計包裝 ★第二節-生命閱讀週- ■主題: < 50+後的理想生活,學習共好!> 從「覺察自我」到「關照世界」,為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行,為身心健康而創齡。
12	2024-07-02 晚上07:00~09:50	香氣薩提爾團體 療癒 (3)見證面具舞會	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