課程名稱 ★芳香療癒周末饗宴-調香.料理. 牌卡之五感療癒

課程屬性

生命與健康

課程編號

11141-1141H46

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

上課時間

每週六整天 第一次上課日期 2025年04月26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

在快節奏的現代社會中,追求快樂卻常常感到壓力山大,關係、時間、經濟壓力無所不在。我們 希望透過這個工作坊,帶領學員學會如何善待自己,在香氣植物與音樂中,利用芳香療法整體療 癒的力量,緩解壓力,修復內心的傷口,重拾活力和幸福感。

伙伴們一起吃喝聞聽與互動,透過和體驗小團體的支持與充電,一起陪伴和情緒共處的自在,讓 我們可以繼續接下來的幸福旅程。

在這個快節奏的現代社會中,追尋快樂的同時,壓力卻如影隨形,關係、時間和經濟的重擔讓我 們倍感疲憊。這次工作坊將成為你心靈休息庇護所,我們將攜手探索如何真正善待自己。

在香氣植物的環繞與音樂的陪伴中,透過芳香療法的全方位療癒力量,我們將一起緩解壓力、修 復內心的創傷,重拾那份久違的活力與幸福感。

讓我們在這個小團體中,分享美食、享受香氣、聆聽音樂,彼此支持、互相充電。在這裡,你將 感受到與情緒共處的自在,重新發現生活的美好,讓我們可以繼續接下來的幸福旅程。

2. 修此門課需具備什麼條件?

願意用一個週末一起與自我對話 一起開心的台南社大學員

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

進行方式:讓你的感官全方位啟動,開啟幸福之旅!

在這個獨特的工作坊中,我們將以多彩視覺化的理論講授,結合音樂和電影,讓你沉浸在植物香氣的世界裡。透過小團體的互動與學員親手調配的實習,讓每一次的學習都充滿樂趣與啟發。

減壓音樂與料理,無論是美麗肌膚的呵護、舒緩肌肉酸痛,還是釋放壓力、改善失眠憂鬱,芳香療法將為你增添生活的樂趣,讓你更好地照顧自己及家人。

4. 如何取得學分? (評量方式)

課堂DIY實作、團體互動與料理品嚐

5. 備註&推薦書目

推薦電影:

《小森林,韓版》(Little Forest) - 生活與人際療癒食光。

《小森林,日版》《夏》《秋》《冬》《春》(Little Forest) - 生活與清新療癒食光 +自然的和諧之美。

《當幸福來敲門》(The Pursuit of Happyness) - 勇氣與堅持的感人故事。

《旺卡》(WONKA) https://www.youtube.com/watch?v=h6-bv8j DSA

《海鷗食堂》(Kamome Diner) 異地與接納,料理與幸福,身心療癒,關係修復的故事。

《幸福的麵包》 (Bread Of Happiness)

關於理解與陪伴,關於愛與麵包,「Companio是什麼意思?一起分享麵包的人們,就是家人。」

推薦書目:

《植物的祕密生命》(The Secret Life of Plants) - 探索植物的神奇與療癒力量。

《心靈的食物》(Food for the Soul) - 透過飲食滋養心靈。

《過得還不錯的一年:我的快樂生活提案》(The Happiness Project)

實踐幸福的幸福的習慣及具體方法。

使用教材 | Selina老師編寫講義每日10~15頁

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	2025-04-26	芳香療癒周末饗	4/26(六) 上課時間9:00-17:00
	整天	宴	上午 : 香氣饗宴設計(團體療癒互動/敘事療法)
			1. 我的香氣饗宴
			2. 我邀請喜歡的客人,與不請自來的過客
			3. 我的香氣食譜設計重點
			4. 照顧到每個人,與照顧自己
			5. 回家禮物DIY(1): 香氛牌卡抓週精華油(*休眠組*療癒組 *
			充電組 *出發組 等等)
			6. 回家禮物DIY(2): 服冒香草熱飲(或花蕾糖漿自選一瓶)

			中午:香草饗宴一起做一起吃(一道開胃飲料、一道開胃菜或沙拉、一道主菜、一道甜點或麵包) *幸福的麵包、日版小森林與海鷗食堂的三道招牌菜 *素食者請於報名時預先告知 下午: 電影裡的,與真實故事裡的喜樂悲愁(團體療癒/敘事療法) 1. 角色投射:生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生理對應、心理對應 2. 生命故事的主題與故事線 3. 身心疑難雜症與對應香氣植物、音樂、飲食、運動、營養補充 4. 回家禮物DIY(3)生命故事花蕾賣(我生命裡的祝福)
2	2025-04-27 整天	芳香療癒周末饗宴	4/27(日)上課時間9:00-17:00 上午:我這一道料理(團體療癒互動/敘事療法) 1.DIY實作我專屬的精油保養配方(我生命裡的美好) 2.我這一道料理 3.生命食譜:生活狀態、情感、言語、行為、內在經歷、生理對應、心理對應 4.多出來的食材:突兀的人事物 5.走味的咖啡:身心疑難雜症 6.回家禮物DIY(4): 特調身心肌膚療癒油霜(油霜狀香水/我生命裡的祝福) 中午:一家一菜(講師提供:葡萄柚調酒□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□