

課程名稱 | 一個人旅行—旅行玩家秘笈

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 971-747

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/ 專職心理諮商師，芳療講師

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2008年04月17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

來自故事裡的一個情節、雜誌上的一張照片、電影裡的一個畫面，你總是會有一個夢想中的地方想去。

這裡有幾位自助旅行年資超過10年以上的旅行著，要和你分享他們的快樂與經驗，原來這麼玩會把旅行變得終身難忘：機票怎麼買才划算，哪家航空公司淡旺季與升等機艙換機票的秘訣；不同國家適合參考的哪幾個網站、討論區、部落格和書籍；當地的飯店與餐廳選擇分析與推薦；行程的規劃與一年中不能錯過的熱鬧慶典；在地人推薦的文化與美食；免費又絕佳的景點、博物館免費入場時間、當地觀光局推出的免費吃喝玩樂。

而他們犯過的錯誤或是當地的注意事項更是書上都找不到的。除了課堂分享，別忘了也造訪他們的部落格！（詳見建議閱讀書目）

他們跟你我一樣來自各行各業，有人為了感動每年都去義大利、有人跟著老公出差逛遍了全世界的菜市場、有人旅行社工作十多年會告訴你搶購各家促銷機票的秘訣、有人從學生時代就努力打工去自助旅行、有人為了一本漫畫去了日本東北宮崎駿的故鄉、有人為了一家甜點店去了德國走

透透、有人愛鐵道愛到立志全世界火車都坐遍、有人最擅長攜家帶眷大人小孩一起去、有人跟團也能玩出自己的特色……，每一個週五夜晚一個國家，聽故事看照片、最後在一起做一起吃一道當地的美食，你會知道，只要準備好，你也能，跟著夢想去旅行。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡性別不拘、愛好旅行與美食的朋友

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 該地區文化特色
2. 飛往當地的航空公司、淡旺季票價、哪些旅行社網站買票便宜又安全(各旅行者自己的經驗談)
3. 出發前的行程動機與行程規劃
4. 照片播放、買回的”戰利品”分享、美食及經驗談
5. 美食烹飪、品嚐與發問討論

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. □IscaT，謝詩瑩，旅居Florida的芳療老師，為了植物去旅行，卻擅長免費玩、免費吃、免費看表演的資訊，照美食永遠比風景和人的張數多
香草料理・旅行與異鄉生活:愛在佛州小廚房<http://cookingforlove.wordpress.com/>
芳香療法與手工皂:皂這樣做就可以<http://blog.yam.com/herbmama>
2. □Vivian，林宜芬，出版社主管，為了蜜月的美麗一去再去義大利，阿平和Vivian是一對拍遍吃遍南義北義的風光與美食的夫婦
義遊未盡<http://blog.sina.com.tw/echo2006/>
阿平與vivian的捷克漫漫走<http://tw.myblog.yahoo.com/apin168-2006/>
3. □Melanie，周梅蘭，跟著老公出差走遍全世界的博士家庭主婦，每年必攜家帶眷國外過年，運用自己研究所專長為全家規劃行程，
心情所在http://blog.sina.com.tw/melanie_chou/
4. □amoonsea，張斐珊，非商業性旅行網站站長，10年幫助了無可寄數的旅行者。為了漫畫去旅行，擅長發現美食走路旅行。
冒險布鞋<http://www.geocities.com/amoonsea/>
阿月海http://amoonsea.diy-jp.info/story/moon/moon99/moonsea_1.htm
5. □Catone，林貞均，農業工程研究中心的工程師，工作時全省農會跑透透，旅行時喜愛到世界的盡頭，曾經一個人日本47天火車亂亂行、阿拉斯加、黃石公園、柬埔寨到處跑。
想去浪跡天涯的貓<http://blog.xuite.net/catone/travel>
6. 鯊魚，朱鳳薇，某大公司人事專員，狂熱日本電影，藝術造詣最深卻偏好鐵道旅行，日本自助旅行互助網上的大老。
卡拉卡拉牌鯊魚<http://blog.yam.com/discoverykala>

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 | 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	2008-04-18 晚上07:00~09:50	跟著夢想去旅行 —準備篇	1. 浪漫的動機不等於美麗的回憶 2. 各大洲航線淡旺季與票價 3. 文化藝術與美食 4. 國內/外幾大熱門旅遊網站

2	2008-04-25 晚上07:00~09:50	亞洲—日本東北篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 可愛的宮崎駿 4. 便宜走透透的的東日本五日火車券 5. 東北必泡秘湯 6. 跟我去追楓葉前線
3	2008-05-02 晚上07:00~09:50	亞洲—峇里島篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 語言不通走透透!! 4. 公主享用的Lulur SPA 5. 充當一天富豪吧~Villas開Party 6. 藝術/美食/賞海豚/推薦與不推薦
4	2008-05-09 晚上07:00~09:50	加勒比海區—波多黎各篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 度蜜月是套房升等的通關密語? 4. 醉在聖胡安(免費雞尾酒喝一天) 5. 波多黎各五區導覽 6. 咖啡/美食/蘭姆酒/渡假村/租車/參加慶典湊熱鬧的推薦
5	2008-05-16 晚上07:00~09:50	美洲—紐約篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 從哪一個角度玩紐約? 4. 慾望城市影集餐廳與商店 5. 必完景點與博物館 6. 地鐵/小日本小中國小韓國區
6	2008-05-23 晚上07:00~09:50	歐洲—義大利羅馬篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 我心目中的義大利 4. 宮殿/教堂與美景 5. 路邊的美食與豪華的饗宴 6. 地鐵/小日本小中國小韓國區
7	2008-05-30 晚上07:00~09:50	美洲—波士頓篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 優雅的記憶=波士頓 4. 自由之路一日遊 5. 哈佛與麻省理工學院與大學密度最高的城市 6. 波士頓逛街指南 7. 龍蝦/波士頓派與歐洲料理 8. 地鐵走透透+免費的表演
8	2008-06-06 晚上07:00~09:50	鐵道旅行篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 善用周遊券的玩法 4. 從當地小火車到豪華臥鋪 5. 推薦必吃的車站便當及當地美食 6. 與在地人聊天的故事
9	2008-06-13 晚上07:00~09:50	美洲—佛羅里達篇	1. 奧蘭多文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 超多種迪士尼樂園與環球影城的買票與玩法秘訣 4. 從小氣到奢華都有:令人贊嘆的餐廳與晚餐秀 5. 全年度熱鬧慶典與活動 6. 令人驚喜的免費景點博物館與觀光公車
10	2008-06-20 晚上07:00~09:50	歐洲—捷克篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 布拉格的春天・如夢如畫的景色 4. 教堂的彩繪玻璃 5. 路邊的美食與豪華的饗宴 6. 巨人的傳說

11	2008-06-27 晚上07:00~09:50	亞洲—柬埔寨篇	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 阿明的故事:導遊與交通事項 4. 通關簽證請注意 5. 洞里剎湖 6. 在Villa與湖上人家之間 7. 柬埔寨傳統食物 美食動手做：柬埔寨早餐
12	2008-07-04 晚上07:00~09:50	美洲—黃石公園	1. 該地區文化特色 2. 飛往當地的航空公司淡旺季票價、買票飯店秘訣 3. 天地的盡頭 4. 每年都改變的景色 5. 看的到動物? 6. 必玩/必吃的推薦