課程名稱關係療癒芳香療法

課程屬性

生命與健康

課程編號

1082-1082H32

授課老師 |謝詩瑩(及李蘋宸、鄭美淑等老師)

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

每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2019年10月18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

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。

Selina老師活潑有趣的教學方式,實用多變的居家配方

带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。

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

第1,9~12週三位老師於現場與同學互動

第2~8週由Selina老師網路同步教學+AMY+Rita老師現場教學搭配

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

※【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. 約翰高曼 · 七個讓愛延續的方法:兩個人幸福過一生的關鍵秘訣The Seven Principles for Making Marriage Work
- 2. John Gottman, Nan Silver. What Makes Love Last?: How to Build Trust and Avoid Betrayal
- 3. John Gottman. Principia amoris: The New Science of Love
- 4. John Gottman. The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples
- 5. Ph. D. John Gottman, Joan Declaire, Daniel Goleman. Raising an emotionally integral child
- 6. John Gottman, Lynn Fainsilber Katz, Carole. Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally
- 7. Aromatherapy for Health Professionals Pageburst on Vital Source Access Code

使用教材 老師預備教材每週10~15頁、每週調配芳療成品

教 材 費 | 3000 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	2019-10-18 晚上07:00~09:50	請這樣對我好 :我的依附類型= 愛的需求與香氣 的愛	1. 用愛調配身心療癒的芳香處方 2. 實證研究及參考書目 3. 身體與心理的芳香療癒檢視(1): 線上測驗成人依附理論與我的依附類型 4. 線上檢測身心需求對應系統 (1): 皮膚、肌肉、神經(中樞神經, 周邊神經, 感覺器官)、骨骼、呼吸、消化、泌尿、生殖、循環(心血管, 淋巴)、內分泌 5. 聞香品嚐聽故事:
2	2019-10-25 晚上07:00~09:50	真心話大冒險: 六大情緒香氣與 六種愛的需求	1. 身體與心理的芳香療癒檢視(2): 與我的成人依附理論與我的依附類型對話 2. 我的六大情緒, 我背後的故事與語言 3. 身心對應聯想圖表

			4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(2): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/ 松科/柏科/尨牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(2) 5. 精油類別快速記憶模式 6. 芳香小劇場(2): 音樂、電影或心理劇 7. 調配量身訂做的個人處方(2)
3	2019-11-01 晚上07:00~09:50	The Sound Relationship House John Gottman 約翰高曼:幸福之 家	1. 一起品嚐開心花果茶(調配與解說) 2. 音樂,情緒與香氣:(α波-平靜音樂與香氣植物/β波-專注音樂與香氣植物/θ波-淺睡音樂與香氣植物/δ波-深睡音樂與香氣植物) 3. The Sound Relationship House John Gottman約翰高曼:幸福之家 4. 幸福伴侶的秘密:完美的親子,夫妻,家人,朋友關係? 5. 安全依附型(Secure)與焦慮專注型(Anxious-ambivalent/Preoccupied)芳香療癒檢視 : 六大情緒與生活型態,個性與常見疑難雜症
4	2019-11-08 晚上07:00~09:50	其實我是心痛: 增強愛的地圖(香氣互動1)	1. Enhance Your Love Maps: 增強我們愛的地圖(香氣互動1) 2. 安全依附型(Secure)與焦慮專注型(Anxious-ambivalent/Preoccupied)芳香療癒檢視 : 六大情緒與生活型態,個性與常見疑難雜症 3. 失眠原因與皮膚保養 4. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 5. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(4): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尨牛兒科/樟科/莿科等的療癒特質(4)
5	2019-11-15 晚上07:00~09:50	很多話沒有說出口:表達愛與讚 美(香氣互動2)	1. Share Fondness & Admiration: 請喜愛、讚美、感謝與愛慕我(香氣互動2) 2. 失眠原因與皮膚保養 3. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(5): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/
6	2019-11-22 晚上07:00~09:50	有些事以為過了 : 回應我、靠近 我,別回絕我迴 避我(香氣互動3)	1. Turn toward Instead of Away: 回應我靠近我,別回絕我迴避我(香氣互動3) 2. 失眠原因與皮膚保養 3. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(6): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/
7	2019-11-29 晚上07:00~09:50	我想要傳遞愛: 正面接納的影響(香氣互動4)	1. The Positive Perspective:正面積極接受我的影響(香氣互動4) 2. 失眠原因與皮膚保養 3. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(7): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/
8	2019-12-06 晚上07:00~09:50	我心裡的小小孩 : 危機衝突四騎 士(香氣互動5)	1 Four Horsemen of the Apocalypse:危機衝突四騎士 2. Manage Conflict :解決兩種衝突類型:典型可解決與無法解決(香氣互動5) 3. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(8): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/
9	2019-12-13 晚上07:00~09:50	我的感受都是真的: 與六大情緒心理對話	1. Break the ice/deadlock:打破僵局(香氣互動6) 2. 四大衝突香氣廚房 3. 香氣互動 : 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事 : 聞香精油對應組別(9) : 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尨牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(8)
10	2019-12-20	可以讓你/我看見	1. Break the ice/deadlock: 打破僵局(香氣互動7)

	晚上07:00~09:50	真正的我嗎?打破	2. 失眠原因與皮膚保養 3. 香氣互動 : 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事 : 聞香精油對應組別(10) : 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尨牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(4) 5. 芳香小劇場(10): 音樂、電影或心理劇 5. 調配量身訂做的個人處方(10)
11	2019-12-27 晚上07:00~09:50	夢想成真:音樂、電影與香氣植物的對話練習(香氣 互動8)	1. Make Life Dreams and Aspirations Come True:讓生活的夢想和願望成真(香氣互動8) 2. 失眠原因與皮膚保養 3. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(11): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/
12	2020-01-03 晚上07:00~09:50	對我們來說身心 對話:音樂、香 氣植物、遊戲、 與美食的香氣探 戈(香氣互動9)	1. Create Shared Meaning: 創造共同意義(香氣互動9) 2. 失眠原因與皮膚保養 3. 香氣互動: 自我檢視與身心整體療癒地圖 4. 聞香品嚐聽故事: 聞香精油對應組別(11): 植物科屬唇形科/禾本科/芸香科/松科/柏科/尨牛兒科/樟科/菊科等的療癒特質(11)