課程名稱 藝術創作與自我認識

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1021-3771

授課老師 王聖凱

最高學歷/ 國立高雄師範大學 諮商心理與復健諮商研究所 博士侯選人

相關學經歷/
- 空軍航空技術學院 授課「心理學與電影」.「創意發想」.「現代美學」
- 高雄醫學大學 授課「藝術與生命探索」
- 文建會莫拉克災後心靈重建計畫藝文陪伴計畫台東平台　諮詢委員
- 文化部媒合演藝團隊進駐演藝場所合作計畫--索拉舞蹈空間之黑盒子創意合作社駐館計畫-肢體調色盤創作體驗營講師
- 義守大學身心障礙學生人際成長團體講師
- 和春技術學院「創意牌卡體驗-開啟『心』對話」教師輔導知能研習講師
- 台東早療協會－「海風下的聊天室」早療家長親職團體講師
- 高醫書院藝文體驗工作坊「隨性塗鴉做自己」講師
- 張老師基金會高雄分事務所「少年仔,麻吉一夏-青少年自我挑戰營」創意達人課程講師
- 文藻外語學院「人我之間－－探索人際互動成長團體」、「家庭探與自我照顧成長團體」、「在藝術遊戲中發現自己－－自我探索團體」帶領者
- 張老師中心義務張老師培訓團體催化員
- 和春技術學院資源教室身心障礙生「人際關係團體」講師
- 和春基金會承辦青輔會少年on light職能培訓輔導試辦計畫藝術體驗講師
- 和春技術學院「輕鬆藝起來」身心障礙生家長自我照顧藝術陪伴工作坊講師
- 兒童文化藝基金會「藝術療癒教師工作坊」助理講師

現職/ 高雄醫學大學通識教育中心/兼任講師

上課時間 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2013年04月15日（星期一）

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

從事心理工作的時間，一直感受到現代人太忙碌取得外在的成果與認可，而失去了與自己接觸的經驗，而我因為唸美術，從藝術創作中經驗到藝術對於生命探索的力量，再進入到心理治療領域，深深受到心理與藝術的交會的吸引，也期待讓更多人也都能夠經歷到這樣的美好。

2. 修此門課需具備什麼條件？

修這門課不需要具備任何繪畫的能力或是美學的基礎，但需要對自己好奇，並擁有開放的心來進行自我探索，渴望從另外一個角度來認識自己，除了好奇之外，或許再加上有膽量來跟自我進行對話，這當然不是說自我是可怕，而是常久以來我們被塑造的經驗，讓我們對於與自我接觸是陌生的。因此，願意承諾投入在課堂的活動中，並且保持一顆開放與好奇的心是最重要的條件。

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課會以藝術創作的方式為主要的進行方式，不過與其說是創作，不如說是遊戲，是不需要任何美術技巧的，純粹的創作本身就蘊含著能量。在藝術的遊戲中，可以體會到「專注而放鬆」，放鬆是進行內在與自我接觸及對話的基礎，從這個地方我們開始往內走，認識自我及他人。
放鬆心情，擺落生命的桎梏與日常習慣常模，跟隨老師指導實際體驗或操作，進入感性直觀與創造的無限性，擴大對生命深層的探索。

4.如何取得學分？（評量方式）

生命探索的功課永遠都是歷程而不是一個結果，是持續進行中的，因此，學分的取得看得是學生在過程中，如何面對自己，事實上，面對自我本身就是一件不容易的功課，需要勇氣，也需要支持與陪伴，而這就會在課程的進行過程中展露出來，端看我們如何與自我相處並陪伴同學走這探索的旅程。

5.備註&推薦書目

週一晚上精心安排自我探索和認識課程
3/06-4/08起六堂課/週一晚上「自我探索旅行團」課程
4/15-7/01起12堂課/週一晚上「藝術創作與自我認識」課程

使用教材｜ 繪畫工具與材料（蠟筆、廣告顏料、雜誌、圖畫紙、老照片、壁報紙、筆記本、黏土、色砂、剪刀、膠水及其他工具）
教 材 費｜ 300 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	2013-04-15 晚上07:00～09:50	課程介紹	1.說明課程進行方式。 2.師生互相認識。 3.建立團體默契。
2	2013-04-22 晚上07:00～09:50	放輕鬆	體驗隨興塗鴉的樂趣。 在音樂中釋放自由的律動於畫紙上。 結合呼吸，從身體放鬆中進入心靈的放鬆。
3	2013-04-29 晚上07:00～09:50	圓自己一個圓	曼羅陀的創作與經驗到自我內在的和諧 並在之後的課程中，學習使用曼羅陀寫日記，認識自己另外一面。
4	2013-05-06 晚上07:00～09:50	此時無聲勝有聲	當我們與人溝通時，圖像的溝通跟語言的溝通有什麼不一樣。 透過圖像的合作經驗到與人之間的默契。
5	2013-05-13 晚上07:00～09:50	一幅畫的同理	在圖像中我們用感受來認識、接近彼此，並且回饋，原來我們的溝通這麼豐富又自然。
6	2013-05-20 晚上07:00～09:50	勝過千言萬語的照片	與老照片對話，從過去中認識自己，連結過去注入新的能量。
7	2013-05-27 晚上07:00～09:50	「要」與「給」	當你與人互動的時候，你都扮演什麼樣的角色。 人我互動時，你站在什麼樣的位置？別人呢？
8	2013-06-03 晚上07:00～09:50	孤島與海洋	認識自己的資源，學習自己自在相處。 認識自己與他人的界限，進行在獨立與歸屬之間找到自己的定位。

9	2013-06-10 晚上07:00～09:50	為生命造冊	整理過去，展開生命中重要的敘事。
10	2013-06-17 晚上07:00～09:50	靈魂拼貼	讀完生命故事後，我們開始更往內走，認識自我內在的不同聲音。
11	2013-06-24 晚上07:00～09:50	畫中有話	從整個學期的課程的作品中，重新整理出一幅再創造。 在反思中再次看見更深層的自我。
12	2013-07-01 晚上07:00～09:50	微笑。句點。	回顧整理 心得回饋 珍重再見