

課程名稱 | 放鬆的流—身體·繪畫·靜心

課程屬性 | 美學與藝術

課程編號 | 1121-1121A03

授課老師 | 莊芷凡

最高學歷/ 美國舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 開設課程領域

- ◇ 主題式藝術靜心
- ◇ 藝術內在解讀
- ◇ 情緒能量療癒
- ◇ 靜心冥想引導
- ◇ 跨藝術創作與美學課程

Podcast 收聽 / SATI 隨心聊

現職/ Sati Creative Space 一念之光靜心空間 負責人/ 療癒師

上課時間 | 每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2023年03月06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

我們生活在一個特別高壓的時代，分秒快速流動的訊息，工作、家庭、生命種種功課，似乎就這樣每日每日的都會有一些新的煩惱重複壓在心上。

心裡的壓力，雖然沒有物質重量，卻漸漸讓人喘不過氣、感到沈重，也快樂不起來。

❖ 這堂課想告訴你：

放鬆，不是不努力，也不是不用心。

反而是放鬆，才能讓新的力量進來！

❖ 我們可以：

透過繪畫靜心和放鬆冥想練習，重新調整身體與心的頻率，回到頭腦清晰、內心透澈、精神集中的狀態。

在投入靜心的過程中：

- 感受到 / 心的輕快和節奏感
- 探索到 / 自己內心真正的感受
- 體驗到 / 內在平靜所帶給身心的力量和快樂

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 想探索自己
- 想放鬆的心
-

想提升內在力量

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每次課程主要分成三部分，漸次深入：

- 舒壓冥想靜心 / 跟隨老師引導，學習並熟悉靜心的練習。
- 靜心流動繪畫 / 心的探索，認識與調整心的模式和思路。
- 心的分享與表達 / 練習表達與聆聽，也更從中更看見自己。

4. 如何取得學分？（評量方式）

投入課程，樂於分享。

5. 備註&推薦書目

《平靜的心，專注的大腦》作者：丹尼爾·高曼、理查·戴維森
《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者：大衛·霍金斯

教材費 | 100 元

招生人數 | 22 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（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-03-06 晚上07:00~08:50	測測你的壓力有多大？	1. □繪畫遊戲：檢測你的身體壓力和心理壓力狀態。 2. □聊聊如何放鬆？從身體、感受和心的角度切入。
2	2023-03-13 晚上07:00~08:50	身慢	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：方形 3. □塗色靜心：無思無想小卡（1）
3	2023-03-27 晚上07:00~08:50	心慢	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：方→圓 3. □塗色靜心：無思無想小卡（2）
4	2023-04-10 晚上07:00~08:50	身流動	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：呼吸與浪 3. □塗色靜心：無思無想小卡（3）
5	2023-04-17 晚上07:00~08:50	心流動	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：對抗與和諧 3. □塗色靜心：無思無想小卡（4）
6	2023-04-24 晚上07:00~08:50	節奏 a	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：對抗與和諧（二人一組） 3. □塗色靜心：無思無想小卡（5）
7	2023-05-08 晚上07:00~08:50	節奏 b	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：連綿的心路 3. □塗色靜心：無思無想小卡（6）
8	2023-05-15 晚上07:00~08:50	節奏 c	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心：收與放 3. □塗色靜心：無思無想小卡（7）

9	2023-05-22 晚上07:00~08:50	看圖·讀心時光	1. 看圖讀心練習 2. 分享彼此生命經驗
10	2023-05-29 晚上07:00~08:50	平衡 a	1. 舒壓冥想練習 2. 斜影靜心：平靜的面 3. 塗色靜心：情緒小卡（1）
11	2023-06-05 晚上07:00~08:50	平衡 b	1. 舒壓冥想練習 2. 斜影靜心：輕→重 3. 塗色靜心：情緒小卡（2）
12	2023-06-12 晚上07:00~08:50	光與情緒 a	1. 舒壓冥想練習 2. 斜影靜心：光的方向 a 3. 塗色靜心：情緒小卡（3）
13	2023-06-19 晚上07:00~08:50	光與情緒 b	1. 舒壓冥想練習 2. 斜影靜心：光的方向b 3. 塗色靜心：情緒小卡（4）
14	2023-06-26 晚上07:00~08:50	光與情緒 c	1. 舒壓冥想練習 2. 斜影靜心：光的方向c 3. 塗色靜心：情緒小卡（5）
15	2023-07-03 晚上07:00~08:50	心與自由 a	1. 舒壓冥想練習 2. 自由繪畫靜心 a 3. 塗色靜心：情緒小卡（6）
16	2023-07-10 晚上07:00~08:50	心與自由 b	1. 舒壓冥想練習 2. 自由繪畫靜心 b 3. 塗色靜心：情緒小卡（7）
17	2023-07-17 晚上07:00~08:50	心與自由 c	1. 舒壓冥想練習 2. 自由繪畫靜心c 3. 塗色靜心：情緒小卡（8）
18	2023-07-24 晚上07:00~08:50	看圖·讀心時光	1. 看圖讀心練習 2. 分享彼此生命經驗&祝福