

課程屬性 生命與健康

課程編號 1121-1121H32

授課老師 諮商心理師黃滌瑩

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 諮商心理師  
麻醉護理師  
教育部中等教育 教師  
身心靈工作者  
飛天禪舞  
靈性舞蹈  
敦煌飛天舞蹈  
核心肌群教練  
飛天舞禪 · 禪舞集 團長

現職/ 諮商心理師

；台灣身心靈全人健康醫學學會講師；台積電/專屬運動教練、身心靈課程講師

上課時間 每週四上午09:30-12:20 第一次上課日期 2023年05月04日（星期四）

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

透過正念觀察及覺知, 學習放鬆及自我情緒管理, 促進身心安定。  
了解自己的大腦如何運作, 好好享受當下時光。

2. 修此門課需具備什麼條件？

關愛自己且積極面對人生的人

- 壓力沉重的人
- 教養孩子很辛苦的父母
- 想增進健康的人
- 找尋人生意義的人
- 

想好好靜心的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

透過

- 靜心覺照
- 呼吸練習
- 冥想
- 身體掃描
- 正念伸展
- 正念生活

- 觀念導引
- 團體分享

壓力已變成現代人生活方式，壓力本身不是問題，而在如何應付壓力。就在此時此刻，做自己的主人，我們可以獲得清明智慧。

有越來越多的研究發現，正念不僅有助於緩解壓力、增加幸福感，還會抑制焦慮和抑鬱。讓生活減少煩惱、學會照顧自己並全面地自我接納。

※【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）

出席率及參與度

#### 5. 備註&推薦書目

##### 【112-1學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

112年4月1日(六)~4月5日(三)清明節連續假期

112年5月1日(一)勞動節

112年6月22日(四)~6月25日(日)端午節連續假期

●補班補課日:3/25(六)、6/17(六)

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

※【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】

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 | 1 學分 1000 元（6 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	2023-05-04 上午09:30~12:20	正念抒壓 自我觀照	識別身體累積的壓力，喚醒身體  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心覺照</li> <li>• 呼吸練習</li> <li>• 冥想</li> <li>• 身體掃描</li> <li>• 正念伸展</li> <li>• 正念生活</li> <li>• 觀念導引</li> </ul>
2	2023-05-11 上午09:30~12:20	正念抒壓 自我觀照	脫離想法的控制，想法只是想法  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心覺照</li> <li>• 呼吸練習</li> <li>• 冥想</li> <li>• 身體掃描</li> <li>• 正念伸展</li> <li>• 正念生活</li> <li>• 觀念導引</li> </ul>
3	2023-05-18 上午09:30~12:20	正念抒壓 自我觀照	做情緒的主人  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心覺照</li> <li>• 呼吸練習</li> <li>• 冥想</li> <li>• 身體掃描</li> <li>• 正念伸展</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正念生活</li> <li>• 觀念導引</li> <li>• 團體分享</li> </ul>
4	2023-05-25 上午09:30~12:20	正念抒壓 自我觀照	<p>識別身心壓力模式，提升專注力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心覺照</li> <li>• 呼吸練習</li> <li>• 冥想</li> <li>• 身體掃描</li> <li>• 正念伸展</li> <li>• 正念生活</li> <li>• 觀念導引</li> </ul>
5	2023-06-01 上午09:30~12:20	正念抒壓 自我觀照	<p>自我照顧，增進心智內在力量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心覺照</li> <li>• 呼吸練習</li> <li>• 冥想</li> <li>• 身體掃描</li> <li>• 正念伸展</li> <li>• 正念生活</li> <li>• 觀念導引</li> </ul>
6	2023-06-08 上午09:30~12:20	正念抒壓 自我觀照	<p>正念生活，內化運用於日常</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心覺照</li> <li>• 呼吸練習</li> <li>• 冥想</li> <li>• 身體掃描</li> <li>• 正念伸展</li> <li>• 正念生活</li> <li>• 觀念導引</li> </ul>