課程名稱 自我觀照到正念紓壓

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1122-1122H36

授課老師 諮商心理師黃瀠瑩

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09:00-11:50 第一次上課日期 2023年09月07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

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	2023-09-07 上午09:00～11:50	正念抒壓 自我觀照	識別身體累積的壓力，喚醒身體 ・ 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
2	2023-09-14 上午09:00～11:50	正念抒壓 自我觀照	脫離想法的控制，想法只是想法 ・ 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
3	2023-09-21 上午09:00～11:50	正念抒壓 自我觀照	做情緒的主人 ・ 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
4	2023-09-28 上午09:00～11:50	正念抒壓 自我觀照	識別身心壓力模式，提升專注力 ・ 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

5	2023-10-12 上午09:00～11:50	正念抒壓 自我觀照	自我照顧，增進心智內在力量 ・ 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
6	2023-10-19 上午09:00～11:50	正念抒壓 自我觀照	正念生活，內化運用於日常 ・ 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