

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 | 1132-1132A02

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07:00-09:50 第一次上課日期 2024年09月02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。日子每一天在過，每天都會再有一些新的事情，新舊堆疊層層壓在心上。

心裡的壓力，雖然沒有物質重量，卻漸漸也會讓我們喘不過氣、感到沈重，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：

學習放鬆，在靜心中為身心充電，
重新拿回精神力量。

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

並且在靜心中，

更清晰地，看見自己當下的內在狀態。

- 感受到 / 身心合一的快樂
- 探索到 / 自己內心真正的感受
- 體驗到 / 內在平靜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 / 跟隨老師引導投入靜心，感受平靜的喜悅。
- 靜心流動繪畫 / 學習在靜心中，探索內在真實的感受。
- 心的分享與表達 / 練習表達與聆聽，也從中更多的看見自己。

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 | 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	2024-09-02 晚上07:00~09:50	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	2024-09-09 晚上07:00~09:50	給身心一個新的空間	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（1）
3	2024-09-16 晚上07:00~09:50	呼吸與浪	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（2）
4	2024-09-23 晚上07:00~09:50	心頭的浪	1. 舒壓冥想練習 2. 線條靜心：心頭的浪（二人一組） 3. 塗色靜心：無思無想小卡（3）
5	2024-09-30 晚上07:00~09:50	連綿的心路	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（4）
6	2024-10-07	看圖·讀心時光	1. 看圖讀心練習

	晚上07:00~09:50		2. 分享彼此生命經驗
7	2024-10-14 晚上07:00~09:50	靜的延續 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)
8	2024-10-21 晚上07:00~09:50	靜的延續 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)
9	2024-10-28 晚上07:00~09:50	光的方向 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)
10	2024-11-04 晚上07:00~09:50	光的方向 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)
11	2024-11-11 晚上07:00~09:50	光的方向 c	1. 舒壓冥想練習 2. 斜影靜心：光的方向 / 自己創作 3. 塗色靜心：情緒小卡 (5)
12	2024-12-02 晚上07:00~09:50	看圖·讀心時光	1. 看圖讀心練習 2. 分享彼此生命經驗 & 祝福