

# 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 1132-1132H31

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09:00-11:50 第一次上課日期 2024年09月19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

為什麼我們明明原諒了一些人事物，但當類似事件發生，情緒總是一再地被引發，好像沒完沒了的樣子。

頭腦思考，是無法處理情緒的。

情緒就是一種能量，它就在我們的覺受裡徘徊。要處理它，不能只是用「想」的，必須要去感受它、體驗它。

感受與體驗的過程，可能會不太舒服或感覺到痛。

本能的我們的「防衛機制」與自動化的策略就不自覺的啟動。

在療癒之路上，情緒是需要被理解。最重要的原則就是「不壓抑」，「不發洩」。

只要願意鼓起勇氣去面對那些「痛苦」，都會轉化成「痛快」。

### 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

- 想過上自在生活的人
- 想釋放壓力的人
- 想擁有良好親密關係的人
- 想身心健康的人
- 找尋人生意義的人
- 

想學習覺察與靜心的人

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

老師授課、帶領討論、課堂演練、學員與老師問答時間、影片賞析與探討。

即使是在谷底的狀況下，我們還是有辦法回到「順流」。

只要做一點調整，就可以轉化你的狀態，至少讓你可以接下來的時間，創造愉快的體驗。

重新認識心念對身體的重要性，預防身體和心理病痛的發生，有意識的掌握自己身心的健康！

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。

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

因進行

- 靜心覺照 • 呼吸練習 • 冥想 • 身體掃描 • 正念伸展

請學員穿著輕便褲裝、帶飲用水、帶瑜珈墊上課

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	2024-09-19 上午09:00~11:50	覺察身體情緒	9/19(四)10:00-12:00 在人生最後一哩路，難免面臨身體病痛的不適感，學習覺察身體所捎來的訊息，讓身心獲得滿滿能量，掌握生命的主導權。
2	2024-09-26 上午09:00~11:50	正念抒壓 自我觀照	9/26(四)9:00-12:00（補第一堂10分鐘） 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
3	2024-10-17 上午09:00~11:50	正念抒壓 自我觀照	10/03(四)9:00-12:00（補第一堂10分鐘）

			<p>做情緒的主人</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> <li>• 團體分享</li> </ul>
			<p>10/10停課</p> <p>■備註：113/10/3(四)</p> <p>因山陀兒颱風，宣布台南市停班停課，課程停課一堂，順延一周</p>
4	2024-10-24 上午09:00~11:50	正念抒壓 自我觀照	<p>10/17(四)9:00-12:00 (補第一堂10分鐘)</p> <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> <li>• 團體分享</li> </ul>
5	2024-11-14 上午09:00~11:50	正念抒壓 自我觀照	<p>10/24(四)9:00-12:00 (補第一堂10分鐘)</p> <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> </ul>
6	2024-11-21 上午09:00~11:50	正念抒壓 自我觀照	<p>10/31(四)9:00-12:00 (補第一堂10分鐘)</p> <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> </ul>