

課程名稱 | 放鬆的流午班-身體・繪畫・靜心

課程屬性 美學與藝術

課程編號 1141-11936

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 每週三下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年03月06日 (星期三)

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 | 23 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	2025-03-05 下午1:30~4:30	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	2025-03-12 下午1:30~4:30	回歸身心 讓心靜下來	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	2025-03-19 下午1:30~4:30	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	2025-03-26 下午1:30~4:30	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	2025-04-02 下午1:30~4:30	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	2025-04-09 下午1:30~4:30	看圖·讀心時光	1. □看圖讀心練習 2. □分享彼此生命經驗
7	2025-04-16 下午1:30~4:30	靜的延續	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	2025-04-23 下午1:30~4:30	靜的延續	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	2025-04-30	光的方向	1. □舒壓冥想練習

	下午1:30~4:30		2. ▯斜影靜心：光的方向 a 3. ▯塗色靜心：情緒小卡 (3)
10	2025-05-07 下午1:30~4:30	光的方向	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	2025-05-14 下午1:30~4:30	光的方向	1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯斜影靜心：光的方向 / 自由創作 3. ▯塗色靜心：情緒小卡 (5)
12	2025-05-21 下午1:30~4:30	看圖・讀心時光	1. ▯看圖讀心練習 2. ▯分享彼此生命經驗 & 祝福