

課程名稱 | 光·能量（午班）—我與世界的交流

課程屬性 | 美學與藝術

課程編號 | 1142-12333

授課老師 | 莊芷凡

最高學歷/ 美國 SFAI 舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 曾學習現代藝術、戲劇研究、電影創作，教藝術創作與美學課程多年。

近年來投入身心修行，潛心將古老的身心能量平衡技術，

以創意有趣的方式化繁為簡，自然融入到各式藝術靜心與能量療癒課程之中。

擅長引領你在深層靜心中，以能量感知方式自我覺察，鬆開潛藏深層意識中的內在情緒。

幫助個人調節身心能量，平衡情緒創傷和心結，體驗心念的轉化與釋放。

Podcast 節目 / SATI 隨心聊

現職/ Sati Creative Space 一念之光靜心空間 靜心引導 & 能量療癒師

上課時間 | 每週三下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年09月03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

這是一堂練習 以正念覺察「情緒能量」的課程。

+

我們的生活，是由各種關係所譜成的。

無論是與過去的自己、未來的自己，與喜愛的人或討厭的人，與親近的人或不相關的陌生人，我們無形中與許多人逐漸建立起各種關係。

可能在家裡、在工作場合、
在賣場、在手機螢幕裡、在街道上……

即使你沒有與人說話，沒有與誰四目相接，你當下的情緒都很可能因某些人的狀態，或某個環境而牽連影響。

❖ 這堂課想告訴你：

每個心念都有能量，
有好的能量，也有不好的能量。

在我們與他人交流的過程中，我們的能量場也在彼此交流。

一個心念的能量，
它甚至可以超越時空地，去影響一個人的身心健康。

當我們能夠以「正念」去覺察，觀照能量的各種變化，
它也是一條最貼近我們真實感受的路徑。

❖ 我們可以：

- 調整頻率 / 透過放鬆靜心練習，重新調整身體與心的頻率。
- 開啟感知 / 在深度冥想與繪畫靜心中，以光和色彩的方式，去感知觀察自己在某個當下內在能量的流動狀態，及理解它對自己身心的影響。
- 轉化心念 / 重新連結新的祝福心念，觀察新的能量，帶給內心什麼樣的轉變。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 對身心能量探索與心靈成長有興趣。
- 願意探索自己以及與他人之間的關係。
- 想從對自己與他人有更多的感知和理解中，找到更舒服、自在、成熟的生命態度。

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：

- 舒壓靜心&能量冥想練習 / 跟隨靜心引導，專注身心，感知能量的變化。
- 靜心繪畫 / 以光和色彩的形式，進行身心能量的觀察與探索。
- 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）

開放的心投入課程，樂於分享。

5. 備註&推薦書目

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者：大衛·霍金斯
《平靜的心，專注的大腦》作者：丹尼爾·高曼、理查·戴維森

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	2025-09-03 下午1:30~4:30	能量無處不在	1. 聊聊能量如何作用，影響身心健康。 2. 繪畫遊戲：以光的形式感知自己的能量
2	2025-09-10 下午1:30~4:30	以色彩辨識能量	1. 舒壓靜心&能量冥想練習 2. 光與色彩靜心：好的能量 vs 不好的能量

3	2025-09-17 下午1:30~4:30	與親愛的人交流 a	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與親愛的人關係能量狀態
4	2025-09-24 下午1:30~4:30	與親愛的人交流 b	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與親愛的人關係能量狀態
5	2025-10-01 下午1:30~4:30	與討厭的人交流 a	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與討厭的人彼此關係能量狀態
6	2025-10-08 下午1:30~4:30	與討厭的人交流 b	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與討厭的人彼此關係能量狀態
7	2025-10-15 下午1:30~4:30	與一般人的交流	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與一般人彼此關係能量狀態
8	2025-10-22 下午1:30~4:30	小世界的交流 a	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知二至三位以上親友彼此關係能量狀態
9	2025-10-29 下午1:30~4:30	小世界的交流 b	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知小團體或大環境 關係能量狀態 3. □能量平衡靜心
10	2025-11-05 下午1:30~4:30	與過去的自己交流	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：連結過去自己，感知當時與他人彼此關係能量狀態
11	2025-11-12 下午1:30~4:30	期待自己與他人的關係	1. □舒壓靜心&能量冥想練習 2. □光與色彩靜心：希望自己與他人理想的關係能量狀態
12	2025-11-19 下午1:30~4:30	大合畫祝福	1. □分享彼此生命經驗 2. □繪畫遊戲：在生命的能量流裡，祝福自己與他人