

課程名稱 | 放鬆的流 II：深入平靜 — 身體·繪畫·靜心

課程屬性 | 美學與藝術

課程編號 | 1142-12334

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 | 每週一晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年09月01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

只有平靜的心，
才是心真正回到和諧的時刻。

當心裡的壓迫、緊張、牽掛，各種讓人沉重的心事…
都能逐漸平靜下來。

心才能真正的放鬆，
感受到身心的舒服、輕盈、柔軟、穩定和明亮。

❖ 這堂課想告訴你：

當心在平靜、放鬆的狀態裡，
一個人專注力才能夠全然的發揮出來。

我們的各種潛能、良好的素質，
也會自然地流露發揮出來。

平靜的智慧，

也能夠引領著我們，
創造出更好的生活狀態和品質。

❖ 我們可以：

透過繪畫靜心和放鬆靜心練習，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

這堂課是「放鬆的流 — 身體·繪畫·靜心」的第二系列課程。

非常歡迎參與過第一系列課程的學員們回來參加課程，幫助自己投入更深層次的靜心練習。

也歡迎任何想體驗「深層靜心」的新朋友們，來體驗放鬆與靜心的快樂～

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：

- 舒壓放鬆靜心 / 跟隨老師引導，學習並熟悉靜心的練習。
- 靜心流動繪畫 / 在繪畫中觀照自己內心的微細變化，幫助自己更投入平靜。
- 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	2025-09-01 晚上7:00~9:50	測測你的放鬆、 平靜指數？	1. □介紹課程核心概念：「平靜，心才能放鬆」 2. □舒壓放鬆靜心 3. □繪畫靜心：測測你的放鬆、平靜指數。
2	2025-09-08 晚上7:00~9:50	放鬆 — 回歸身心	1. □舒壓放鬆靜心 2. □線條靜心：點→線 3. □線條靜心創作

3	2025-09-15 晚上7:00~9:50	身心相連 — 打開感知	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯線條靜心：身心相連（1） 3. ▯線條靜心創作
4	2025-09-22 晚上7:00~9:50	身心相連 — 改變慣性	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯線條靜心：身心相連（2） 3. ▯線條靜心創作
5	2025-09-29 晚上7:00~9:50	身心相連 — 更深的投入	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯線條靜心：身心相連（3） 3. ▯線條靜心創作
6	2025-10-06 晚上7:00~9:50	看圖·讀心時光	1. ▯看圖讀心練習 2. ▯分享彼此生命經驗
7	2025-10-13 晚上7:00~9:50	深入平靜 a	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯斜影靜心創作：光與天空
8	2025-10-20 晚上7:00~9:50	深入平靜 b	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯斜影靜心創作：光與土地
9	2025-10-27 晚上7:00~9:50	深入平靜 c	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯斜影靜心創作：光與山脈
10	2025-11-03 晚上7:00~9:50	深入平靜 d	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯斜影靜心創作：光與水
11	2025-11-10 晚上7:00~9:50	深入平靜 e	1. ▯舒壓放鬆靜心 2. ▯斜影靜心創作：自由創作
12	2025-11-17 晚上7:00~9:50	看圖·讀心時光	1. ▯看圖讀心練習 3. ▯分享彼此生命經驗&祝福