

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12539

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10:00-11:50 第一次上課日期 2025年09月04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

這是一門結合正念、冥想、覺察、身心靈健康與靈性成長的整合性課程。幫助學員在日常生活中找到平靜、增進自我覺察，並培養持續的幸福實踐。

現代社會充斥資訊焦慮、人際壓力與內在失衡，導致身心疲憊與靈性空虛。這門課程應運而生，目的在於...

引導學員從外在的追尋轉向內在的整合

透過系統性的學習與體驗，逐步回歸自我，拿回生命中的主導權，活出真實、清明與喜悅的人生。

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，預防身心疾患的發生，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、必要時因課程需求，老師課前提醒帶瑜珈墊上課

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（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-09-04 上午10:00~11:50	認識正念與覺察	覺知的力量 認識正念與覺察 覺知在生活中的運用
2	2025-09-11 上午10:00~11:50	靜坐冥想與身體掃描	靜坐冥想 身體掃描 釋放緊張與焦慮
3	2025-09-18 上午10:00~11:50	辨識感受與反應，學習情緒調節	練習與情緒共處 辨識感受與反應的差異 學習情緒調節技巧
4	2025-09-25 上午10:00~11:50	動態正念練習	正念伸展、瑜伽、舞動 感官覺察 回歸當下身體智慧
5	2025-10-02 上午10:00~11:50	辨識內在種種	內在對話 辨識內在批判聲音 自我接納與溫柔的同理
6	2025-10-09	能量與靈性的探	脈輪系統認識

	上午10:00~11:50	索	能量場與直覺練習 簡單能量認識
7	2025-10-16 上午10:00~11:50	冥想體驗，建立 內在觀照力	冥想體驗 深度冥想練習
8	2025-10-23 上午10:00~11:50	課程回顧與強化	練習與強化課程所有觀念與技能
9	2025-10-30 上午10:00~11:50	回顧課程與規劃 未來	回顧整體學習與個人轉化與成長 設立未來實踐計劃與靜心生活模式