

課程名稱 | 自我探索旅行團

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1012-3326

授課老師 | 簡依貞

最高學歷/ 國立彰化師範大學 輔導與諮商研究所

相關學經歷/ 行政院衛生署 台南醫院精神科 專任研究助理

國家專技高考合格 諮商心理師

彰化縣教育處 學生諮商中心 特約心理師

彰化縣家扶基金會 特約心理諮商員

彰化縣生命線 特約心理諮商員

全國廣播電台 全國樂活 節目主持人

彰化師範大學 社區心理諮商及潛能發展中心心理諮商所 實習心理師

彰化基督教醫院 成人精神科 實習心理師

彰化高中輔導室 實習心理師

現職/ 台南市教育局學生諮商中心 心理師

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2012年11月26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

提供給在生活中，用腦過度、心神操煩、渴望有一點個人喘息空間的朋友，透過各種鬆綁意識的活動，進行一趟內在的心靈小旅程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣接觸自我探索媒材，也願意看見自己的內在感覺者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

透過各種表達性活動（繪畫、牌卡、曼陀羅、書寫、自然媒材），發現內在潛能。

5. 備註&推薦書目

書目：『越旅行，越裡面』，作者：陳文玲，心靈工坊出版。

備註：課程活動會依學員的特質，作適當的設計，請帶著放鬆的心情來體驗即可，也歡迎期待偶爾會有出乎意料的小驚喜。

教材費 | 30 元

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 | 2012-11-26 | 打包·啟程 | 現在的自己，經常為了什麼而牽掛呢？什麼樣的事情是這時候 |

| | | | |
|---|-----------------------------|-----------|--|
| | 晚上07:00~09:50 | | 的你，有意無意都想確認再三的呢？把生活中的各種掛心的事情，分類整理一一打包，寄放在一個安全的角落，然後安心地，準備開啟內在旅程吧！ |
| 2 | 2012-12-03 晚上07:00~09:50 | 我和我的香格里拉 | 放下俗事煩擾，無事一身輕的你，想到哪個香格里拉旅行？透過活動找到屬於自己的旅行目的地，並在旅程的途中，再次與舒適自在的自己相遇。 |
| 3 | 2012-12-10 晚上07:00~09:50 | 邂逅轉運站 | 相遇總是旅行中的美好番外篇，透過牌卡，和旅行團的夥伴，分享一部份的自己，試著享受不期而遇的驚喜與感動。 |
| 4 | 2012-12-17 晚上07:00~09:50 | 越旅行，越裡面 | 旅程的中場，讓我們開始為回程做點準備。請帶一個夢境來，透過活動進一步發現，夢境中令你最好奇的那個部份，正在生命的這個階段，提醒自己些什麼重要的訊息。 |
| 5 | 2012-12-24 晚上07:00~09:50 | 旅行紀念章 | 在旅途的後半段，為這即將結束的旅程，留下一個特別的紀念章吧！選一件特別讓你掛心的事件，進行曼陀羅創作。 |
| 6 | 2013-01-07 晚上07:00~09:50 | 旅行最後，道別以前 | 打開旅行之初，分類打包好的掛心事件，和現在，踏上歸途的自己進行對話，發表簡短的旅程心得札記。 |