

課程名稱 | 愛會找到你-心靈圖卡與香氣靜心

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1062-1062H04

授課老師 | 簡佳慧

最高學歷/ 新竹教育大學教育心理與諮商學系 碩士

相關學經歷/ ◎看見光亮心理諮商所諮商心理師

◎禾心心理諮商所諮商心理師

◎蘭陽技術學院專任心理師

◎新生醫護管理專科學校兼任心理師、通識中心兼任講師

◎北台南家扶中心特約心理師

◎勵馨基金會合作心理師

◎陽光基金會高雄分會：花精樂活與療癒 自我照顧團體帶領人

◎安平托育資源中心：親職講座帶領人、香氣靜心抒壓工作坊帶領人

◎主婦聯盟台南站：女性紓壓~曼陀羅彩繪靜心 講座帶領人

◎台南市立圖書館：祖孫夏令營~生命故事敘說與創作 活動帶領人

◎新營文化中心花精療癒活動 帶領人

◎宜蘭縣衛生局繪本親子共讀工作坊帶領人

◎台南市鹽埕圖書館：樂齡講座~靜心繪本與圖卡 分享人

◎青春交換所：溫柔靠近自己~香氣靜心與身心對話 課程帶領人

◎北台南家扶中心家長情緒照顧工作坊 帶領人

◎南台南家扶中心照顧者花精紓壓工作坊 帶領人

◎崑山科技大學香氣紓壓講座、工作坊 帶領人

◎樹人醫護專科學校：教職員花精紓壓工作坊 帶領人

◎康寧大學教師研習：敲敲心~心靈牌卡聆聽內在的聲音 工作坊帶領人

◎勵馨台北市蒲公英諮商輔導中心：性創傷成年女性花精紓壓療癒團體 帶領人

◎台南市視覺障礙者生活重建服務中心：溫柔靠近自己~香氣陪伴與紓壓團體 帶領人

◎桃園市北區身心障礙者社區資源中心：創造性藝術表達暨心靈療癒作業活動 帶領人

◎成大醫院早產兒回娘家：「身放鬆、心呼吸，打造優質親職力」親職紓壓活動 帶領人

◎長照2.0社區整體照顧計畫：家庭照顧者支持/香氣紓壓與藝術陪伴講座

◎永康就業服務中心 曼陀羅靜心工作坊 帶領人

◎蔣揚慈善基金會 春美之姿-植物靜心與藝術陪伴工作坊 帶領人

現職/ 諮商心理師高考及格 /Akasha花精諮詢師/多所學校與社區機構心理衛生推廣講座、成長團體、工作坊帶領人

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2017年09月18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

現代人生活壓力大，身心是一體的，除了生理保健之外，情緒與心靈的保養也相當重要！然而，關愛自己需要從生活中練習與實踐，這堂課將透過軟性自然的素材，包括繪本、心靈卡片、有機香氛、塗鴉創作，以及對話分享等方式，支持學員紓解生活壓力、觀照身心、跟情緒打招呼，以愛擁抱自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 此為探索性的成長課程，非諮商治療性的團體，需要有一定的身心穩定與認知功能。
2. 願意體驗、探索與感受自己。
3. 願意參與活動，試著表達與分享。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 心靈圖卡探索與對話。
2. 繪本欣賞與為愛朗讀。
3. 塗鴉創作與書寫覺察。
4. 香氣靜心與放鬆練習。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席率
2. 願意探索與練習珍愛自己
3. 開心交朋友

5. 備註&推薦書目

1. 寫出你的內心戲/莊慧秋/心靈工坊
2. 諦聽與愛語～一行禪師談正念溝通的藝術/一行禪師/商周
3. 生命的神秘配方/黃錦敦, 黃士鈞/方智
4. 身心調療地圖/黛比. 夏比洛/生命潛能
5. 靜下心去愛/洪仲清/遠流

教材費 | 200 元

招生人數 | 22 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（7 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2017-09-18 晚上07:00~09:20	關於勇氣	1. 跟情緒打招呼 2. 勇氣說故事&為愛朗讀 3. 香氣舒壓靜心
2	2017-09-25 晚上07:00~09:20	為了特別的你	1. 跟情緒打招呼 2. 為了特別的你&為愛朗讀 3. 香氣舒壓靜心
3	2017-10-02 晚上07:00~09:20	三個我去旅行	1. 跟情緒打招呼 2. 三個我去旅行&為愛朗讀 3. 香氣舒壓靜心
4	2017-10-16 晚上07:00~09:20	我喜歡我自己	1. 跟情緒打招呼 2. 我喜歡我自己/這就是我&為愛朗讀 3. 香氣舒壓靜心
5	2017-10-23	愛你本來的樣子	1. 跟情緒打招呼

	晚上07:00~09:20		2.愛你本來的樣子&為愛朗讀 3. 香氣舒壓靜心 4. 曼陀羅彩繪在圓中整合
6	2017-10-30 晚上07:00~09:20	猜猜我有多愛你	1. 跟情緒打招呼 2. 猜猜我有多愛你&為愛朗讀 3. 香氣舒壓靜心
7	2017-11-06 晚上07:00~09:20	關於活著	1. 跟情緒打招呼 2. 活著的珍貴&為愛朗讀 3. 彩虹卡靜心