

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 | 1071-1071H05

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07:00-09:50 第一次上課日期 2018年03月19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，包括心靈隱喻卡片、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，整理生命故事，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. 梳理生命故事與經驗。
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. 療癒，從創作開始-藝術治療的內在旅程/派特. 亞倫/張老師文化
2. 擁抱不完美-認回自己的故事療癒之旅/周志建/心靈工坊
3. 擁抱你的內在小孩/克里希納南達、阿曼娜/自由文化
4. 身心調療地圖/黛比. 夏比洛/生命潛能
5. 生命，才是最值得去的地方/黃錦敦/張老師文化
6. 情緒對話卡/黃錦敦
6. 身體記憶52講/蔣勳/遠流
7. 創造生命的奇蹟/露易絲. 賀/方智
8. 和好-療癒你的內在小孩/一行禪師/自由之丘

教材費 | 200 元

招生人數 | 18 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	2018-03-19 晚上07:00~09:50	美好的誕生	1. 相見歡：準備與確認心情護照，旅伴與定向 2. 啟程！踏上自我與心靈的探索旅程..... 3. 愛的花園：香氣靜心紓壓與彩繪整合
2	2018-03-26 晚上07:00~09:50	看見情緒的河流	1. 學習情緒感知與辨識 2. 學習從時間向度觀看自身情緒與因應行動的變化 3. 理解自身的因應行動與情緒的關係
3	2018-04-02 晚上07:00~09:50	情緒的上班與下班	1. 跟情緒打招呼 2. 發展對自己因應行動的覺知 3. 學習在生活中發展自己喜歡的因應行動

4	2018-04-09 晚上07:00~09:50	聽*說情緒故事	1. 學習覺知情緒與生命經驗之間的關係 2. 學習情緒感知、辨識與表達 3. 學習聆聽他人的生命經驗與情緒
5	2018-04-16 晚上07:00~09:50	情緒翻譯機	1. 練習在生命脈絡中認識情緒 2. 理解自身的因應行動與情緒的關係 3. 探索情緒與內在渴望的連結
6	2018-04-23 晚上07:00~09:50	情緒使用手冊	1. 跟情緒打招呼： 2. 製作自己的情緒使用手冊：包括各種情緒的功能、限制與自我照顧。
7	2018-04-30 晚上07:00~09:50	情緒的身體地圖	1. 情緒打招呼 2. 探索情緒與身體感受的連結 3. 學習解讀情緒所傳遞的深層訊息
8	2018-05-07 晚上07:00~09:50	關係裡的情緒	1. 跟情緒打招呼 2. 探索人際關係與情緒、因應行動的連結 3. 練習在關係中注入新的因應行動
9	2018-05-14 晚上07:00~09:50	生命俱樂部：重組會員	1. 情緒打招呼 2. 檢視生命俱樂部的會員組合，看見生命成長的方向 3. 探索情緒與生命故事的連結
10	2018-05-21 晚上07:00~09:50	給情緒的一封信	1. 情緒打招呼 2. 書寫創作給情緒的一封信：學習和情緒對話的能力 3. 愛的朗讀、聆聽與收下
11	2018-05-28 晚上07:00~09:50	活著，就是一首詩	1. 情緒打招呼 2. 禮物卡拼貼藝術 3. 從情緒遊戲到生命故事：開展與整合
12	2018-06-04 晚上07:00~09:50	愛會找到你	1. 謝謝一路有你同行 2. 回顧旅程點點滴滴 3. 暖心茶敘同樂會