

# 課程名稱 | 聽生命在唱歌～不分齡健康學堂

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1071-1071H16

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 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2018年05月30日 (星期三)

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

在歲月的河流裡，生命沿途收藏的點滴風景  
什麼是世代傳承的好故事？什麼是你努力守護的價值？  
在日常生活裡，你最喜歡用什麼方式來「款待」自己與重視的關係？  
「好生活不是用錢可以買的，而是用時間積存下來的」  
透過生命故事的敘說與表達，見證存在的意義與價值；  
在彼此的聆聽與對話中，品味獨特的人生之歌！

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 願意表達與分享生活經驗
2. 願意探索與感受自己

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 課堂對話交流
  2. 手作創造體驗
- \*開發促進進康、延緩老化的生活達人，邀請學員提供健康養生帖於課堂交流，搭配老師設定的主題：如味道記憶、巷弄記憶、旅行記憶、手作記憶，體會到生命的「有用」與「珍貴」。

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席率
2. 課堂的參與度

## 5. 備註&推薦書目

1. 最後一次相遇，我們只談喜悅/達賴喇嘛、戴斯蒙. 屠圖等著/天下
2. 茶道帶來的十五種幸福/森下典子/橡實文化
3. 故事的療癒力量/周志建/心靈工坊
4. 積存時間的生活/津端修一、津端英子/太雅
5. 創造你的生活樂趣/塔莎. 杜朵/三采文化
6. 我看見我知道我思考/中島芭旺/三采文化
7. 嗨卡人際溝通萬用卡/黃士鈞. 林素妃等人
8. 生命故事卡/黃錦敦、林祺堂

教材費 | 100 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（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	2018-05-30 上午09:00~11:50	時光寶盒	說名字的故事，聽見大時代的祝福密碼。  「你覺得自己目前的人生，最像活在哪個季節裡？說說這個季節的自己。」  打開時光的記憶寶盒，在生命每個轉彎處，重新認回內在的力
2	2018-06-06 上午09:00~11:50	聲音的記憶	「你覺得最能代表自己的一首歌，或你的『主打歌』是什麼？如果最懂你的家人或朋友為你點唱一首歌，他點了哪首歌，你聽了會很有感覺？」

			為自己譜曲填詞，聽生命在唱歌，也唱出自己的人生之歌！
			<活動：隱藏大明星>
3	2018-06-13 上午09:00~11:50	味道的記憶	「如果有機會辦桌，或辦一場盛宴，你最想邀請誰來擔任總舖師？你最期待品嚐到哪些令你懷念的料理？」  探索屬於你的家鄉味，溫習內在的安全堡壘。
4	2018-06-20 上午09:00~11:50	手作的記憶	手是心的延伸，是愛的創造 透過手作 X 植物，喚起一個個被溫柔對待的記憶 體驗付出就是收穫，在接收與給予之間找到平衡。
5	2018-06-27 上午09:00~11:50	旅行的記憶	「如果你有哆啦A夢的時光機，你最想回到哪個旅行過的場景？哪個曾經駐足的巷弄？說說那時候發生的故事。」  「如果你生命的方向盤握在你手上，你最想帶自己前往何處？想看見什麼風景？」
6	2018-07-04 上午09:00~11:50	幸福路上	「什麼事情再發生一次，你會覺得自己無比幸福？」  回味這段心靈饗宴的點點滴滴，打包最喜歡的伴手禮，繼續走在幸福的路上。