

課程名稱 | (新12週)愛會接住你-心靈圖卡與香氣靜心

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H04

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09月03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、主題繪本、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，閱讀生命故事，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。
4. 一顆對自己好奇的心。

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. 香氣滋養與放鬆練習。

期待透過這十八堂課的旅程，支持學員在放鬆自在的課堂氛圍中，練習感受自己、試著理解自己，進而親近自己與悅納自己。

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. 情緒鬆綁跟自己和好的44個方法/西多昌規/今週刊
5. 生命，才是最值得去的地方/黃錦敦/張老師文化
6. 身體記憶52講/蔣勳/遠流
7. 高敏感是種天賦2實踐篇/伊麗絲.桑德/三采文化
8. 和好-療癒你的內在小孩/一行禪師/自由之丘
9. 荷蘭式快樂/陳宛萱/啟動文化
10. 松蒲彌太郎寫給凌晨五點的你/松蒲彌太郎/大是文化

教材費 | 300 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	2018-09-03 晚上07:00~09:50	緣來你在這裡	1. 相見歡，團體的建立與形成 2. 謝謝我在這裡---初心的凝視

			3. 探索旅程的定向，準備出發！
2	2018-09-10 晚上07:00~09:50	親近自己從心開始	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 製作自己的心靈御守 3. 心靈圖卡跟情緒打招呼
3	2018-09-17 晚上07:00~09:50	信任在大地上扎根	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：我的力量動物 3. 香氣靜心滋養儀式：「我是安全的」
4	2018-10-01 晚上07:00~09:50	在喜悅中創造	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：擁抱純真的內在小孩 3. 香氣靜心滋養儀式：「帶著勇氣前行」
5	2018-10-08 晚上07:00~09:50	潛入深深的平靜	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：我喜歡我自己 3. 香氣靜心滋養儀式：「在我的位置上發光」
6	2018-10-15 晚上07:00~09:50	美，就是回來做自己	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：這世界真正重要的事情... 3. 香氣靜心滋養儀式：「我擴展愛」
7	2018-10-22 晚上07:00~09:50	開展自由的翅膀	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：聆聽渴望與熱情，表達內在的真實 3. 香氣靜心滋養儀式：「愛的自由，自由的愛」
8	2018-10-29 晚上07:00~09:50	點亮內在的眼睛	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：放鬆頭腦的雜念，舞動內在直覺力 3. 香氣靜心滋養儀式：「愛的覺知，覺知的愛」
9	2018-11-05 晚上07:00~09:50	放手的智慧	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：放下，也是一種祝福。 3. 香氣靜心滋養儀式：「在愛中轉化」
10	2018-11-12 晚上07:00~09:50	讓情緒鬆綁，跟自己和好	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：讓情緒鬆綁，跟自己和好 3. 香氣抓周，靜心滋養儀式
11	2018-11-19 晚上07:00~09:50	練習慢-減法哲學	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：練習慢，減法哲學 3. 香氣靜心滋養儀式：正念呼吸，身體掃描
12	2018-11-26 晚上07:00~09:50	每天都是新（心）的練習	1. 塗鴉遊戲，色彩舒心 2. 心靈圖卡探索與對話：倒空歸零，重新建構；我敘說，我存在。