課程名稱 心的陪伴-生命敘說與花精療癒

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1081-1081H20

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 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2019年03月13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

現代生活步調快速，在應對生活大小事與壓力源時，也會耗費不少的心力與能量。這堂課創造一個緩下來的寧靜時光，給予身心更多溫柔的問候與對待，而非批評與指責。建立「不評價」的氛圍，打開與自己和他人的生命對話；透過表達性媒材的應用，包括書寫靜心、圖卡探索、主題繪本、藝術創作活動等，聆聽與陪伴一直很努力的自己；沐浴在有機香氛花精的愛中，釋放日常壓力，擁抱與慶祝生命的美麗。

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。
4.一顆想善待自己的心。

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。

＊教師保有視課堂團體動力需求，調整課程內容的彈性。

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.創作，是心靈療癒的旅程
2.創造生命的奇蹟
3.最想說的話，被自己聽見：敘事實踐的十五堂課
4.活了一百萬次的貓
5.生命，才是最值得去的地方

使用教材｜ 表達性媒材與課堂使用的有機花精耗材
教 材 費｜ 300 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｜ 3 學分 3000 元（18 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	2019-03-13 晚上07:00～09:50	踏上心的旅程	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	2019-03-20 晚上07:00～09:50	信任的力量	1.塗鴉遊戲，色彩舒心：「畫一幅最醜的作品」 2.心靈圖卡探索與對話：我的力量動物 3.花精滋養儀式：「信任在地球上扎根」

3	2019-03-27 晚上07:00～09:50	安全感的種子	1,塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.親職卡探索與對話：探訪安全感的脈絡與路徑 3.花精滋養儀式，放鬆與安定身心練習
4	2019-04-03 晚上07:00～09:50	聽見勇氣的故事	1,Check in:探訪勇氣的蹤跡 2.主題繪本對話，開啟改變的可能 3.花精滋養儀式：正念呼吸，身體掃描
5	2019-04-10 晚上07:00～09:50	創造你的魔幻時刻	1.書寫與對話：檢視限制性的信念，清理心靈之屋 2.表達性藝術創作體驗「解構，在喜悅中創造」 3.花精滋養儀式：敬，生命如此美好的存在
6	2019-04-17 晚上07:00～09:50	潛入平靜之海	1,塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.心靈圖卡探索與對話：說謝謝練習 3.花精滋養儀式：身心清淨，寧靜安駐
7	2019-04-24 晚上07:00～09:50	成為自己發光的太陽	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.心靈圖卡探索與對話：我喜歡我自己 3.花精滋養儀式：「在我的位置上發光」
8	2019-05-01 晚上07:00～09:50	愛會找到你	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.小狼不哭：探索眼淚的故事 3.花精滋養儀式：擴展心中的愛與光
9	2019-05-08 晚上07:00～09:50	接納的力量	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.敘說同理之美：凝視他人的凝視 3.花精滋養儀式：回到愛與和諧之中
10	2019-05-15 晚上07:00～09:50	美就是回來做自己	1.主題繪本賞析與對話 2.為愛朗讀練習 3.花精滋養儀式
11	2019-05-22 晚上07:00～09:50	想說的話被自己聽見	1,塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.書寫溫柔時光--送給自己的小情書 3.花精滋養儀式：呵護內在小孩
12	2019-05-29 晚上07:00～09:50	擴展自由的翅膀	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 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.花精滋養儀式：「愛的自由，自由的愛」
13	2019-06-05 晚上07:00～09:50	點亮內在的眼睛	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.ＯＨ卡體驗與探索：翻轉與擴展多元認知，打開更多的彈性與可能
14	2019-06-12 晚上07:00～09:50	舞動內在直覺力	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.說書人卡的遊戲與創作體驗，綻放直覺之光 3.花精滋養儀式
15	2019-06-19 晚上07:00～09:50	放下與轉化的智慧	1.塗鴉舒心，款待情緒訪客 2.敘說對話：看見生命中重視的價值，找到放下與轉化的力量。
16	2019-06-26 晚上07:00～09:50	聆聽寂靜，禮敬自然	1.塗鴉遊戲，色彩舒心 2.在花朵植物曼達拉中感受自然之愛，愛沒有分別，與自然和諧共處。
17	2019-07-03 晚上07:00～09:50	讓心成為自己最好的依靠	1.塗鴉遊戲，色彩舒心 2.禮物卡拼貼創作：成為自己生命的主人 3.花精滋養儀式
18	2019-07-10 晚上07:00～09:50	慶祝生命的活著	1.茶敘：課程歷程回顧與整理 2.謝謝我們一路相伴與會心的旅程 3.祝福&許願儀式：彩虹卡與守護天使的祝福