

課程名稱 | 身心香繫-自我陪伴的藝術

課程屬性 生命與健康

課程編號 1082-1082H03

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 2019年09月02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；沐浴在花朵植物愛的香氣中，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. 一顆想陪伴自己的心。

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。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席率
2. 願意探索與練習自我支持的藝術
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. 最想說的話，被自己聽見：敘事實踐的十五堂課
3. 心靈遊戲-與自己相伴的正念創意手冊
4. 忘憂音樂盒
5. 生命，才是最值得去的地方
6. 和好-療癒你的內在小孩
7. 擁抱你的內在小孩
8. 高敏感族活出自我的7日練習
9. 心理韌性-重建挫折復原力的132個強效練習大全
10. 用正念擁抱恐懼-安度情緒風暴的智慧
11. 創造生命的奇蹟
12. 閃亮亮共和國

使用教材 | 表達性媒材與課堂使用的植物香氛耗材

教材費 | 400 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	2019-09-02 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. 心內畫, 謝謝我在這裡 3. 探索旅程的定向, 準備出發!
2	2019-09-09 晚上07:00~09:50	我要活出真實的自己	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 紅花卡 3. 香氛花語滋養儀式
3	2019-09-16 晚上07:00~09:50	將愛帶入所有脈輪	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 微光隱喻卡 3. 香氛花語滋養儀式
4	2019-09-23 晚上07:00~09:50	經驗健康的情緒流動	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 珍愛卡 3. 香氛花語滋養儀式
5	2019-09-30 晚上07:00~09:50	創造出寧靜與力量的空間	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 情緒對話卡 3. 香氛花語滋養儀式
6	2019-10-07 晚上07:00~09:50	內在平靜之光閃耀	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 寶貝卡 3. 香氛花語滋養儀式
7	2019-10-14 晚上07:00~09:50	向生命說謝謝	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 漣漪卡 3. 香氛花語滋養儀式
8	2019-10-21 晚上07:00~09:50	成為自己心靈的皇后	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 價值姿態卡 3. 香氛花語滋養儀式
9	2019-10-28 晚上07:00~09:50	在愛中轉化	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 親近關係卡 3. 香氛花語滋養儀式
10	2019-11-04 晚上07:00~09:50	想說的話被自己聽見	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 熱情渴望卡 3. 香氛花語滋養儀式
11	2019-11-11 晚上07:00~09:50	擁抱並擴展自由	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: OH卡 3. 香氛花語滋養儀式
12	2019-11-18 晚上07:00~09:50	專注的力量	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 光明卡 3. 香氛花語滋養儀式
13	2019-11-25 晚上07:00~09:50	透過愛的眼光來看	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 療心卡 3. 香氛花語滋養儀式
14	2019-12-02 晚上07:00~09:50	與自然的智慧連結	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 花精療癒卡 3. 香氛花語滋養儀式
15	2019-12-09 晚上07:00~09:50	支持心的回家	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: 說書人卡 3. 香氛花語滋養儀式
16	2019-12-16 晚上07:00~09:50	喜悅是你與生俱來的	1. 輕敲心門, 問候最近的自己 2. 心靈圖卡的探索與對話: Fun心福卡 3. 香氛花語滋養儀式

17	2019-12-23 晚上07:00~09:50	點亮內在的彩虹 花園	1. 輕敲心門，問候最近的自己 2. 生命禮物卡拼貼創作 3. 香氛花語滋養儀式
18	2019-12-30 晚上07:00~09:50	慶祝生命的美麗	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