

課程名稱 | 生命百寶箱-青銀澆灌、美好發芽

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H16

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 2019年10月16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，品味與欣賞每個人獨特的生命百寶箱！

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. 一顆對生命好奇的心

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 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，邀請學員提供身心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，打開生命百寶箱，品味人生的「豐盛」與「珍貴」。

*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. 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. 天長地久-給美君的信/龍應台/天下雜誌
7. 時光電影院/幾米/大塊文化
8. 聆聽寂靜/厄凌. 卡格/大塊文化
9. 成為自由人/李惠貞/維摩舍文教
10. 寂靜山徑的呼喚/范欽慧/幼獅
11. 喜歡的練習曲/哲也/小魯

使用教材 | 表達性藝術媒材與文具耗材

教材費 | 150 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	2019-10-16 上午09:00~11:50	啟程出發	1. 歡喜相遇，破冰遊戲 2. 緣來我在這裡，凝視初衷 3. 整理我的生命工具箱：生命寶藏訪談
2	2019-10-23 上午09:00~11:50	聽你聽我	1. 魔法日記書寫：好好聆聽與說說話 2. 表達性藝術創作的款待：酷卡配對 3. 生活就是一首詩：回饋與祝福
3	2019-10-30 上午09:00~11:50	看見與覺察	1. 魔法日記書寫：好好聆聽與說說話 2. 表達性藝術創作的款待：靜心瓶製作 3. 生活就是一首詩：回饋與祝福
4	2019-11-13 上午09:00~11:50	修理與縫補	1. 魔法日記書寫：好好聆聽與說說話 2. 表達性藝術創作的款待：纏繞解開毛線畫 3. 生活就是一首詩：回饋與祝福
5	2019-11-20 上午09:00~11:50	投入與創造	1. 魔法日記書寫：好好聆聽與說說話 2. 表達性藝術創作的款待：我的力量之書 3. 生活就是一首詩：回饋與祝福
6	2019-11-27 上午09:00~11:50	回味與改變	1. 魔法日記書寫：好好聆聽與說說話 2. 表達性藝術創作的款待：生命樹整合創作 3. 打包學習歷程的紀念品，繼續走在幸福的路上