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
- 〇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
- ◎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-植物静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