

# 課程名稱 | 身心香繫-自我凝視與疼惜

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1091-1091H03

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 2020年03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。

\*本期課程聚焦在情緒的覺察與對話上，以敘事療癒為基底，透過閱讀文本、情緒圖卡梳理，以及香氣靜心滋養儀式，更細緻深入地來經驗自我凝視與疼惜。\*

## 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. 一顆想好好照顧自己的心。

## 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疼惜的藝術
3. 開心交朋友

## 5. 備註&推薦書目

1. 生命，才是最值得去的地方（課程指定閱讀書目）
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. 成為我自己-歐文.亞隆回憶錄
5. 活了一百萬次的貓
6. 和好-療癒你的內在小孩
7. 擁抱你的內在小孩
8. 創作，是心靈療癒的旅程
9. 生命轉化的技藝學
10. 用正念擁抱恐懼-安度情緒風暴的智慧
11. 不合理的快樂--存在的喜悅
12. 創造生命的奇蹟

使用教材| 表達性媒材與課堂使用的植物香氛耗材

教材費| 350 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  | 2020-03-02<br>晚上07:00~09:50 | 每一次的相遇，<br>都是久別重逢  | 1. 相見歡，團體的建立與形成<br>2. 心內畫，謝謝我在這裡<br>3. 敘事療癒的力量                  |
| 2  | 2020-03-09<br>晚上07:00~09:50 | 旅行到心裡              | 1. 閱讀與對話：十三個太陽，十二個月亮<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：招待情緒訪客<br>3. 香氛花語滋養儀式      |
| 3  | 2020-03-16<br>晚上07:00~09:50 | 關於獨特與量身<br>訂做      | 1. 閱讀與對話：關於手工這件事<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒的表達<br>3. 香氛花語滋養儀式           |
| 4  | 2020-03-23<br>晚上07:00~09:50 | 問題故事與支線<br>故事      | 1. 閱讀與對話：不在問題故事停留的師傅<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：看見情緒的河流<br>3. 香氛花語滋養儀式     |
| 5  | 2020-03-30<br>晚上07:00~09:50 | 生命相互影響             | 1. 閱讀與對話：搭上一段故事<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒的上班與下班<br>3. 香氛花語滋養儀式         |
| 6  | 2020-04-06<br>晚上07:00~09:50 | 問題外化與解構            | 1. 閱讀與對話：山上的學校<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：敘說情緒故事<br>3. 香氛花語滋養儀式            |
| 7  | 2020-04-13<br>晚上07:00~09:50 | 從解構到再建構            | 1. 閱讀與對話：從麗江到瀘沽湖<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：關係裡的情緒<br>3. 香氛花語滋養儀式          |
| 8  | 2020-04-20<br>晚上07:00~09:50 | 脈絡性理解              | 1. 閱讀與對話：看見另一種風景<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒使用手冊<br>3. 香氛花語滋養儀式          |
| 9  | 2020-05-11<br>晚上07:00~09:50 | 在地性的聲音/生<br>命藍圖的入口 | 1. 閱讀與對話：人生的奔逃<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒的垂直地圖<br>3. 香氛花語滋養儀式           |
| 10 | 2020-05-18<br>晚上07:00~09:50 | 眼睛閃亮的地方            | 1. 閱讀與對話：雨崩裡的詩意<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒的水平地圖<br>3. 香氛花語滋養儀式          |
| 11 | 2020-05-25<br>晚上07:00~09:50 | 豐厚生命藍圖             | 1. 閱讀與對話：生命的里程碑<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒的身體地圖<br>3. 香氛花語滋養儀式          |
| 12 | 2020-06-01<br>晚上07:00~09:50 | 故事的層次              | 1. 閱讀與對話：眾神國度的公車<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒翻譯機<br>3. 香氛花語滋養儀式           |
| 13 | 2020-06-15<br>晚上07:00~09:50 | 對話與見證的專<br>家       | 1. 閱讀與對話：雨中健走<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒來開會<br>3. 香氛花語滋養儀式              |
| 14 | 2020-06-22<br>晚上07:00~09:50 | 重組會員               | 1. 閱讀與對話：想念自己的時候，就去找朋友吧！<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：情緒的生命故事<br>3. 香氛花語滋養儀式 |
| 15 | 2020-06-29<br>晚上07:00~09:50 | 生命的隱喻              | 1. 閱讀與對話：生命的隱喻<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：回家看看（一）                          |

|    |                             |         |   |
|----|-----------------------------|---------|---|
|    |                             |         | 3. 香氛花語滋養儀式   |
| 16 | 2020-07-06<br>晚上07:00~09:50 | 人生的GPS  | 1. 閱讀與對話：人生的GPS<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：回家看看（二）<br>3. 香氛花語滋養儀式          |
| 17 | 2020-07-13<br>晚上07:00~09:50 | 關係的品質   | 1. 閱讀與對話：一種關係的品質<br>2. 心靈圖卡探索與梳理：給情緒的一封信<br>3. 香氛花語滋養儀式         |
| 18 | 2020-07-20<br>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<br>2. 謝謝我們一路相伴與會心的旅程<br>3. 祝福&許願儀式：花朵植物與守護天使的祝福 |