

課程名稱 | 散步心間～香氣與繪本的四手聯彈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1092-1092H09

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09月14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

挪威探險家Erling kagge曾說：「生命就是一段漫長的步行。」

當我們一步接著一步走在人生道路上時，會遇見許多的風景，也交錯各種心情與觸動，集成悲歡離合酸甜苦辣的人生百味。

日子可以匆匆渡過，也可以選擇創造「慢下來」為自己停泊的機會，好好的看看每個時候的自己，處在怎樣的位置、有什麼樣的感受想法，而什麼對自己來說是最重要的、是比較喜歡的。

這堂課是一份邀請，邀請你「往內看」，以有機香氛為經，以繪本故事為緯，讓我們帶上「純真與好奇」，牽起自己，散步到心裡；品嚐與梳理各種情緒經驗，讓想說的話被自己聽見，同時溫柔編織屬於你的歲月靜好。

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. 一顆想好好聆聽自己的心。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 主題繪本探索與對話。

2. 梳理生命故事與經驗。

3. 藝術陪伴與書寫覺察。

4. 香氣滋養與靜心練習。

期待透過這十二堂課的旅程，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、課堂參與

2. 願意探索與練習身心覺察安頓的藝術

3. 與人連結，開心交朋友

5. 備註&推薦書目

1. 擁抱你的內在小孩

2. 生命與味覺

3. 非暴力溝通-愛的語言

4. 正念的感官覺醒

5. 就是走路

6. 歲月靜好蔣勳日常功課

7. 想說的話，被自己聽見

8. 創作，是心靈療癒的旅程

9. 修煉當下的力量

10. 愛的藝術

使用教材 | 有機香氛、表達性藝術媒材

教材費| 200 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| 2 學分 2000 元（12 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	2020-09-14 晚上07:00~09:50	美好的誕生	1. 相見歡 2. 在故事裡相遇 3. 謝謝我在這裡
2	2020-09-21 晚上07:00~09:50	走進生命花園	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---探訪「人生百味」 *食物療癒力與情感記憶的連結
3	2020-09-28 晚上07:00~09:50	勇氣之書	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---探訪「勇氣的現身」 *敲敲心：情緒釋放技巧
4	2020-10-05 晚上07:00~09:50	用愛轉化恐懼	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---繪本：阿蓮娜、老鼠和巨貓 *梳理恐懼的覺察與因應
5	2020-10-12 晚上07:00~09:50	心裡的音符	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---探訪內在的「熱情與渴望」 *憶起「眼睛閃亮的重要時刻」
6	2020-10-19 晚上07:00~09:50	眼淚的力量	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---繪本：小狼不哭 *討論關於失落情緒的陪伴與照料
7	2020-10-26 晚上07:00~09:50	安靜的聲音	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---品嚐寧靜之美；喜悅在靜定中升起 *植物詩創作：正念靜心與覺察
8	2020-11-02 晚上07:00~09:50	等待與留白	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---繪本：安的種子 *探索等待的智慧，以及在休息中前進
9	2020-11-09 晚上07:00~09:50	翻轉與重生	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---繪本：花地藏 *整理「支撐」的力量，翻轉挫折，綻放新的可能。
10	2020-11-16 晚上07:00~09:50	回味與珍惜	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---繪本：世界第一的草莓 *一切都是剛剛好，說謝謝練習
11	2020-11-23 晚上07:00~09:50	最幸福的禮物	1. 香氣巡禮，問候最近的自己 2. 生命的聆聽與悅讀---繪本：活了一百萬次的貓 *敘事之美，生命俱樂部會員重組
12	2020-11-30 晚上07:00~09:50	慶祝生命的活著	1. 回顧學習歷程的點點滴滴 2. 擴大美麗祝福卡創作 *曼陀羅許願池：體驗圓滿與豐盛