

課程名稱 | 生命百寶箱—青銀澆灌、美力綻放

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-9074

授課老師 | 簡佳慧

最高學歷 / 清華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 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 2021年03月10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. 一顆對生命關懷的心

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，品味人生獨一無二的「珍貴」與「豐盛」。
- *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. 詩集宮澤賢治/商周出版
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. 那些美麗的事物/花森安治言葉集/悅知
7. 漫步/張琪惠譯/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. 生命與味覺/辰巳芳子/積木文化
11. 生命轉化的技藝學/余德慧/心靈工坊
12. 美的覺醒/蔣勳/遠流
13. 很多很多幸福的事/栗原晴美/時報出版

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	2021-03-10 上午09:00~11:50	生命與味覺	1.歡喜相遇，破冰遊戲 2.食物卡探索，品嚐人生百味 3.凝視我的生命寶盒
2	2021-03-17 上午09:00~11:50	生命與聽覺	1.當我們同在一起：好好聆聽與說說話 2.表達性藝術創作的款待：在故事裡，聽生命在唱歌 3.活成一首詩：回饋與祝福
3	2021-03-24 上午09:00~11:50	生命與嗅覺	1.當我們同在一起：好好聆聽與說說話 2.表達性藝術創作的款待：香氣抓周，在心裡開出一朵花 3.活成一首詩：回饋與祝福
4	2021-03-31 上午09:00~11:50	生命與視覺	1.當我們同在一起：好好聆聽與說說話 2.表達性藝術創作的款待：拼貼彩色人生 3.活成一首詩：回饋與祝福
5	2021-04-07 上午09:00~11:50	生命與觸覺	1.當我們同在一起：好好聆聽與說說話 2.表達性藝術創作的款待：撫觸中溫暖自己 3.活成一首詩：回饋與祝福
6	2021-04-14 上午09:00~11:50	滋養生命花園	1.當我們同在一起：好好聆聽與說說話 2.表達性藝術創作的款待：美的慶典—彩鹽祝福瓶 3.活成一首詩：回饋與感謝