課程名稱 [延6/21開]散步心間～情緒觀照與自我陪伴(6/21~7/12先調整為線上教學，視疫情狀況隨即恢復實體課程)

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1101-1101H05

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 2021年06月21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，集合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」，以主題牌卡與藝術探索活動為基底，搭配有機香氛的陪伴，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，讓重要的聲音能被彼此聽見與看見，用一種溫柔和煦的力道，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. 主題牌卡探索與對話。
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。

期待透過這六堂課的旅程，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，進而越來越喜歡自己。

＊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. 也許你該找人聊聊
3. 我想好好跟你說話
4. 孤獨六講
5. 療癒，從感受情緒開始
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.踏上心靈幽徑
11.靜心冥想的練習
12.走進自然-滋養身心的正念幸福手冊
13.情緒芳療
14.正念芳療
15.香氣與心靈-芳香療法之療癒與轉化
以下QRC　　為班級LINE群組

使用教材｜ 有機香氛、表達性藝術媒材
教 材 費｜ 150 元
招生人數｜ 24 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	2021-06-21 晚上07:00～09:50	美好的啟程	1.破冰遊戲，相見歡 2.說書人卡，在故事裡相遇 3.<<曼陀羅靜心彩繪>>，謝謝我在這裡
2	2021-06-28 晚上07:00～09:50	生命.時光.漫步	1.珍愛卡，問候最近的自己 2.聽你聽我：<<探尋心的秘密基地>> 3.香氣靜心，迴響與打包
3	2021-07-05 晚上07:00～09:50	轉彎.伸展.跨越	1.微光隱喻卡，問候最近的自己 2.聽你聽我：<<情緒四格-藝術陪伴活動>> 3.香氣靜心，迴響與打包
4	2021-07-12 晚上07:00～09:50	凝視.傾聽.等候	1.連漪卡，問候最近的自己 2.聽你聽我：<<擴大生命的亮點-一頁繪本>> 3.香氣靜心，迴響與打包
5	2021-07-19 晚上07:00～09:50	感受.覺知.發現	1.紅花卡，問候最近的自己 2.聽你聽我：<<走進自然-正念幸福體驗活動>> 3.香氣靜心，迴響與打包
6	2021-07-26 晚上07:00～09:50	我愛故我在	1.旅程對話卡，問候最近的自己 2.品味生命禮物：<<愛的祝福魔法>> 3.花都開好了：慶祝與感謝一路走來