

課程名稱 | [延6/21開]散步心間～情緒觀照與自我陪伴(可電06-2345679登記後補，建議後補前6為第一堂課出席喔！)

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 / 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，搭配有機香氣的陪伴，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

使用教材| 有機香氛、表達性藝術媒材

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	2021-06-21 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