



【讓光進來】心靈抒寫工作坊 招生簡章

<p>課程特色：</p>	<p>本工作坊以「心靈抒寫三要素」為主軸，透過「放鬆」、「靜坐」、「正能量思維」三種不同模式的進階式結合，協助學員重新照顧自己的身心。課程中將產生的感觸化為「書寫」，拿起筆記下閃過腦海的心得，或是你覺得的「關鍵字」，學會課程以外的時間能夠如何與自己對話。這不是一門寫作技巧課程，是想鼓勵學員透過適合自己的書寫方式來與你的心靈對話，正視自我覺察的感受及正負能量。當日常生活中累積過多的傷痛與情緒，就很容易陷入低潮與焦躁，這時候就需要一道光來療癒自己，敞開糾結的心，重新找到自我，相信「自己可以」的最初。本課程亦歡迎各級學校教師參與，透過心靈抒寫活動的帶領，促進師生間正向的良好關係。</p>
<p>招生對象：</p>	<p>1.任何想要用書寫來瞭解自我、整理心情、抒發情緒的夥伴。 2.不擅言語表達，但想成為一個有溫度的人。 3.希望活化思維能量的人。 4.努力在生活與工作上但迷失方向的夥伴。</p>
<p>上課地點：</p>	<p>國立彰化師範大學進德校區教學大樓五樓509教室</p>
<p>招生名額：</p>	<p>10-20名，額滿截止。(公務員及教師可登錄研習時數)</p>
<p>課程時間：</p>	<p>111年10月16日(日) 上午09:00-16:00(合計6小時)</p>
<p>課程費用：</p>	<p>定價2,500元。09/16前報名享早鳥優惠價\$2,000元/人</p>
<p>報名步驟：</p>	<p>線上報名，請至本校進修學院報名管理系統報名。如第一次報名，請先申請帳號。(https://aps.ncue.edu.tw/cee/index.php)即日起受理報名至額滿為止。</p>
<p>繳費方式：</p>	<p>承辦單位於開課前統一以 E-Mail 寄送繳費單通知繳款作業。請依繳費期限內下載列印，並於全國各地郵局、ATM 轉帳、四大超商等管道完成課程費用繳交，方完成報名手續。</p>
<p>退費方式：</p>	<p>學員完成報名繳費後，因故申請退費，應依下列方式辦理： (一) 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日起算未逾總時數三分之一申請退費者，退還已繳學費之1/2。開班上課時間已逾總時數三分之一始申請退費者，不予退還。 (二) 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。 (三) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。</p>
<p>注意事項：</p>	<p>(一) 本課程有規劃靜坐引導單元，請穿著輕鬆的服裝上課。 (二) 本班為非學分班，出席課程達2/3(含)以上者，頒發推廣教育證明書。 (三) 錄取之學員一律不得辦理保留資格。 (四) 每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，學員所繳報名費無息退還，不得異議。 (五) 如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項，將與學員商議擇期補課。 (六) 本校保有最終修改此招生簡章權利。</p>
<p>聯絡方式：</p>	<p>國立彰化師範大學進修學院 住址：500彰化市進德路一號 教學大樓6F 電話：(04) 723-2105分機5463 陳小姐 E-mail：chunen@cc.ncue.edu.tw</p>



其他：	本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。
課程與師資	詳下表

師資介紹

教師姓名	Tiara	學 歷	國立彰化師範大學中文碩士、國立嘉義大學中文學士
專 長	幼兒文學、繪本解讀、心靈寫作、國學、字音字形教學、演說與朗讀指導		
經 歷	<ul style="list-style-type: none"> • 兩岸幼兒文學、繪本解讀師資培訓講師 • 十餘年幼教到高中國文教學經驗（含學校、補習班、家教） • 國立高雄師範大學中文作文師資培訓結業 • 第四屆「詠零文學獎」散文組第一名 • 第三屆「嘉大現代文學獎」現代詩組第二名 		

課程單元

1. 心靈抒寫三部曲，每階段引導活動都是一場身心靈放鬆體驗，當階段結束時以書寫練習來獲得心靈沉澱及靜心自省的能量。
2. 學會如何自我放鬆及探索潛意識深層的關鍵字，並能延伸應用書寫練習於日常生活中。

課程單元	課程大綱	時數
認識心靈抒寫的意涵	文筆不好怎麼進入「書寫」？什麼是心靈寫作？介紹心靈療癒的應用	1
心靈寫作三部曲	✓ 放鬆引導 ：從聆聽開始，透過音樂來達到身心放鬆，並將個人的「感觸」用文字記錄下來。	1
	✓ 靜坐引導 ：搭配隨時可行的靜坐，深入了解「隨時都能放鬆的自在」的感覺，透過靜坐沉澱靜心，並記錄閃過腦海的片刻畫面。	1
	✓ 正能量思維引導 ：搭配閱讀引導，獲取正能量的「關鍵字」，給予能夠做的書寫技巧回饋，提升逆轉、突破內心的陰霾及負面的力量。	1
綜合書寫練習	找適合自己當下心情進行「十分鐘限時書寫」，選項有下： 1. 結合課程裡正向文字，閱讀後練習寫下「自己的札記」或心得。 2. 課程整體下來感受到的紀錄。 3. 對自己未來的期許。	1
心靈寫作分享與回饋	如何延伸應用書寫練習於日常生活中、學員成果分享與放鬆祝福	1

※課程單元順序及時間分配會視現場學員的情況進行調整。