



## 【讓光進來】心靈抒寫工作坊 招生簡章

<p><b>課程特色：</b></p>	<p>本工作坊以心靈療癒應用—頌鉢音療的角度出發，透過「放鬆」、「靜坐」、「正能量思維」三種不同階段模式的引導串聯成「心靈抒寫三要素」，協助學員重新照顧自己的身心。</p> <p>此工作坊目的為引導學員學會在課程以外的時間能夠如何與自己對話。<b>這不是一門寫作技巧課程，是想鼓勵學員透過適合自己的抒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。</b>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><b>招生對象：</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.任何想要瞭解自我、整理心情、抒發情緒的夥伴。</li> <li>2.不擅言語表達，但想成為一個有溫度的人。</li> <li>3.希望活化思維能量的人。</li> <li>4.努力在生活與工作上但迷失方向的夥伴。</li> </ol>
<p><b>上課地點：</b></p>	<p>國立彰化師範大學進德校區教學大樓(教室開課前另行通知)</p>
<p><b>招生名額：</b></p>	<p>10-20名，額滿截止。(公務員及教師可登錄研習時數)</p>
<p><b>課程時間：</b></p>	<p><b>112年01月08日(日) 上午09:00-16:00(合計6小時)</b></p>
<p><b>課程費用：</b></p>	<p>定價2,500元(贈精美手帳記事本) 首次推廣—凡報名享優惠價\$2,000元/人</p>
<p><b>報名步驟：</b></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><b>繳費方式：</b></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><b>退費方式：</b></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：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(二) 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。</li> <li>(三) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。</li> </ol>
<p><b>注意事項：</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 本課程有規劃靜坐引導單元，請穿著輕鬆的服裝上課。</li> <li>(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。</li> <li>(三) 錄取之學員一律不得辦理保留資格。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(六) 本校保有最終修改此招生簡章權利。</li> </ol>
<p><b>聯絡方式：</b></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</p>



	E-mail : <a href="mailto:chunen@cc.ncue.edu.tw">chunen@cc.ncue.edu.tw</a>
<b>其他：</b>	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。
<b>課程與師資</b>	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、心靈抒寫、國學、字音字形教學、演說與朗讀指導		
經 歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生命書寫、親職溝通議題講師</li> <li>• 彰化師大進修學院推廣教育課程講師</li> <li>• 兩岸幼兒文學、繪本解讀師資培訓講師</li> <li>• 國立高雄師範大學中文作文師資培訓結業</li> <li>• 大學教學助理優質教學證書、文學獎、論文獎首獎</li> <li>• 十多年身心靈輔導經驗—靖靜共好生命教育工作坊創辦人</li> <li>• 澳洲藝術認證教師 (AHS HOPE Painting ) 基礎、專業認證</li> <li>• 彰化師大111年「敘寫生命—文學與自我對話」大一國文講座</li> </ul>		

### 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，當階段結束時以抒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，並能延伸應用抒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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文筆不好怎麼進入「書寫」？</li> <li>2. 什麼是心靈”抒”寫？</li> <li>3. 介紹心靈療癒應用：冥想—頌鉢音療、腦內瑜珈—禪繞畫…等等。</li> </ol>	1
心靈抒寫三部曲	<p>✓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」用文字或其他敘事方式記錄下來。</p>	1
	<p>✓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。</p> <p>✓正能量思維引導：搭配閱讀引導，獲取正能量的「關鍵字」，給予能夠做的抒寫技巧回饋，提升逆轉、突破內心的陰霾及負面的力量。</p>	1
綜合抒寫練習	<p>找到適合自己進行抒寫的模式。選項有下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合課程裡正向概念，放鬆靜心後練習詮釋「自己的札記」或心得。</li> <li>2. 課程整體下來感受到的紀錄。</li> <li>3. 對自己未來的期許。</li> </ol>	1
心靈抒寫分享與回饋	如何延伸應用抒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。

