

讓光進來 心靈療癒工作坊



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。

課程目的：

本工作坊以「心靈抒寫三要素」為主軸，融合頌鉢治療，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。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，讓心中的迴旋之歌從彼端流暢而出！

課程資訊：

- 參加對象：1. 任何想要瞭解自我、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
- 參加人數：10-15名，額滿截止。
- 課程時間：113年01月07日(日) 上午09:00-16:00(合計6小時)
- 上課地點：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)
- 課程費用：定價3,000元

11/30前報名享早鳥優惠價\$2,500元/人

公務員及教師可登錄研習時數

師資介紹：

Tiara老師

國立彰化師範大學中文碩士
專長：

- 幼兒文學 • 繪本解讀
- 生命抒寫、親職溝通講師
- 澳洲藝術AHS HOPE Painting
基礎、專業認證師資

課程內容：

- 一、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。
- 二、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。

認識心靈
抒寫的意涵

心靈抒寫
三部曲

- 引導放鬆
- 靜坐引導
- 正能量思維引導

心靈抒寫
分享與回饋



國立彰化師範大學
National Changhua University of Education

進修教育研究中心辦公室
聯絡人：邱小姐 TEL：04-7232105#_5463
E-mail：wenchin12@cc.ncue.edu.tw