## 課程名稱 放鬆的流午班-身體·繪畫·靜心

課程屬性 美學與藝術

課程編號

1141-1141A19

授課老師 莊芷凡

最高學歷/美國 SFAI 舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 曾學習現代藝術、戲劇研究、電影創作,教藝術創作與美學課程多年。 近年來投入身心修行,潛心將古老的身心能量平衡技術,

> 以創意有趣的方式化繁為簡,自然融入到各式藝術靜心與能量療癒課程之中。 擅長引領你在深層靜心中,以能量感知方式自我覺察,鬆開潛藏深層意識中的 內在情緒。

幫助個人調節身心能量,平衡情緒創傷和心結,體驗心念的轉化與釋放。 Podcast | SATI 隨心聊

|每週三下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年03月06日(星期三)

現職/Sati Creative Space 一念之光靜心空間 靜心引導&能量療癒師

課程理念

上課時間



# 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

我們生活在一個特別高壓的時代,分秒快速流動的訊息,工作、家庭、生命種種功課, 似乎就這樣每日每日的都會有一些新的煩惱重複壓在心上。

心裡的壓力,雖然沒有物質重量, 卻漸漸讓人喘不過氣、感到沈重,也快樂不起來。

❖ 這堂課想告訴你:

放鬆,不是不努力, 也不是不用心。

反而是放鬆,才能讓新的力量進來!

❖ 我們可以:

透過繪書靜心和放鬆冥想練習,重新調整身體與心的頻率, 回到頭腦清晰、內心透澈、精神集中的狀態。

在投入静心的過程中:

- 感受到 / 心的輕快和節奏感
- 探索到 / 自己內心真正的感受
- 體驗到 / 內在平靜所帶給身心的力量和快樂

#### 2. 修此門課需具備什麼條件?

- 想探索自己
- 想放鬆的心

#### 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

#### 每次課程主要分成三部分,漸次深入:

- 舒壓冥想靜心 / 跟隨老師引導,學習並熟悉靜心的練習。
- 靜心流動繪畫 / 心的探索,認識與調整心的模式和思路。
- 心的分享與表達 / 練習表達與聆聽,也更從中更看見自己。

### 4. 如何取得學分? (評量方式)

投入課程,樂於分享。

#### 5. 備註&推薦書目

《平靜的心,專注的大腦》作者:丹尼爾·高曼、理查·戴維森

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者:大衛·霍金斯

教 材 費 | 100 元

招生人數 23 人 (若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2000 元 (12 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	2025-03-05	測測你的壓力有	1. [繪畫遊戲:檢測你的身體壓力和心理壓力狀態。
	下午1:30~4:30	多大?	2. [聊聊如何放鬆?從身體、感受和心的角度切入。
2	2025-03-12	回歸身心	1. [舒壓冥想練習
	下午1:30~4:30	讓心靜下來	2. □線條靜心:方→圓
			3. [塗色靜心:無思無想小卡(1)
3	2025-03-19	呼吸與浪	1. []舒壓冥想練習
	下午1:30~4:30		2. [線條靜心:呼吸與浪
			3. [塗色靜心:無思無想小卡(2)
4	2025-03-26	心頭的浪	1. [舒壓冥想練習
	下午1:30~4:30		2. [線條靜心:心頭的浪(二人一組)
			3. [塗色靜心:無思無想小卡(3)
5	2025-04-02	連綿的心路	1. [舒壓冥想練習
	下午1:30~4:30		2. [線條靜心:連綿的心路
			3. [塗色靜心:無思無想小卡(4)
6	2025-04-09	看圖・讀心時光	1. [看圖讀心練習
	下午1:30~4:30		2. 『分享彼此生命經驗
7	2025-04-16	静的延續	1. [舒壓冥想練習
	下午1:30~4:30		2. [斜影静心:平静的面
			3. [塗色靜心:情緒小卡(1)
8	2025-04-23	静的延續	1. [舒壓冥想練習
	下午1:30~4:30		2. [斜影静心:輕→重
			3. [塗色靜心:情緒小卡(2)
9	2025-04-30	光的方向	1. [舒壓冥想練習

	下午1:30~4:30		2. □斜影靜心: 光的方向 a 3. □塗色靜心: 情緒小卡(3)
10	2025-05-07 下午1:30~4:30	光的方向	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:光的方向 b 3. □塗色靜心:情緒小卡(4)
11	2025-05-14 下午1:30~4:30	光的方向	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:光的方向 / 自由創作 3. □塗色靜心:情緒小卡(5)
12	2025-05-21 下午1:30~4:30	看圖・讀心時光	1. □看圖讀心練習 2. □分享彼此生命經驗 & 祝福