【讓光進來】心靈療癒工作坊 招生簡章

課程特色：	本工作坊以「心靈抒寫三要素」為主軸，融合頌缽治療，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。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，正是自我覺察的感受及正負能量，相信自己的心，珍惜並洞察生命經驗，讓心中的迴旋之歌從彼端流暢而出！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。 【重點特色】 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，並能延伸應用抒寫練習於日常生活中。
招生對象：	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。
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)
招生名額：	10-15名，額滿截止。**(公務員及教師可登錄研習時數)**
課程時間：	**113年01月07日(日) 上午09:00-16:00(合計6小時)**
課程費用：	**定價3,000元，11/30前報名享早鳥優惠價$2,500元/人**
報名步驟：	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**。
繳費方式：	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。
退費方式：	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。
注意事項：	**（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。

聯絡方式：	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 邱小姐 E-mail：wenchin12@cc.ncue.edu.tw
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
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	・生命書寫、親職溝通議題講師 ・彰化師大進修學院推廣教育課程講師 ・兩岸幼兒文學、繪本解讀師資培訓講師 ・國立高雄師範大學中文作文師資培訓結業 ・大學教學助理優質教學證書、文學獎、論文獎首獎 ・十多年身心靈輔導經驗—靖靜共好生命教育工作坊創辦人 ・澳洲藝術認證教師（AHS HOPE Painting ）基礎、專業認證 ・彰化師大111年「敘寫生命—文學與自我對話」大一國文講座

課程單元

課程單元	課程大綱	時數
認識心靈抒寫的意涵	1. 文筆不好怎麼進入「抒寫」？ 2. 什麼是心靈寫作？ 3. 介紹心靈療癒、頌缽的應用	1
心靈抒寫三部曲	✓**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」，給予能夠做的抒寫技巧回饋，提升逆轉、突破內心的陰霾及負面的力量。	1
抒寫練習、分享與回饋	透過分享講師經驗，協助學員多了解可以讓自己產生共感的情緒抒發方式。也許是有形、也許無形，以多元不設限的自由抒寫模式，讓大家嘗試摸索自己的所需。	2

※課程單元順序及時間分配會視現場學員的情況進行調整。