



#082同學會公告

遇見自己_課程講座

文/ 82期故事長 2014-1-8

每個人都想要快樂
但是，快樂似乎短暫的如同雲煙
風一吹就消逝了

每個人都想要單純的生活
但是，生活似乎單純不起來
人情、責任、工作將生活擠得宛如糾纏的線
怎麼找也找不到解開的線頭

然而，看那小嬰兒
他的笑，是那麼單純
他的眼，是那麼充滿好奇
對他，世界是個值得探險的奇妙地方
對他，快樂很簡單

簡單的快樂、單純地感受
是每個人內心當中的渴望

這渴望似乎遙不可及

然而，是我們讓它變得遙遠

不過，只要願意，

我們可以重新找到原本就在心中的快樂

快樂早已經在我們的心中

只是看我們是否感覺到了

俗話說：解鈴還需繫鈴人

煩惱由心而起

那麼就由心開始撥開煩惱的面紗

去看看那煩惱的真相是什麼

就像璞玉也需人去識別

那玉的本質才有顯現的機會

去看到煩惱的真相

快樂才得以讓人感受得到

一切，就從和自己在一起、探索自己的心開始！

遇見自己

課程說明

課程	主題	說明
第一堂	新學期的你或他，喜歡做了什麼？	通常人使用習慣的方式來做事務，但環境不一定是以70%的那個樣子。那習慣的方式可否滿足他人需求？從原來你從中學到的，只是如果從另一個角度思考，那麼會變成什麼樣的環境呢？
第二堂	主題：覺得會用的方式到底來自什麼呢？	我們在建立事情的時候，腦子裡就會翻出各式各樣的想，那些想法會讓我們對事情有不同的解讀，這些解讀又是在怎麼一回事呢？
第三堂	主題：「不可說」與自己談話	大多數的人在生活當中會有一些覺得自己看不透的事情，或說覺得一定要說，不然會產生不好的事情，那麼，真的能夠說嗎？
第四堂	主題：觀察影片「命運好好玩」	人生如戲，戲如人生，看看我們和影片中看到了什麼？
第五堂	主題：期待-讓自己變得好	你喜歡自己嗎？或者，你喜歡自己的某些部分，但對其他部分不太喜歡呢？你沒有想過，那麼自己不太喜歡的部分其實擁有讓自己變得更好的魔法呢？
結業式	學堂-結業	

開課日期:

週六班 (3堂) 3/8、(2-3堂) 3/15、(4-5堂) 3/29

(時間 13:30-15:30、15:40-17:40)

週二班 (2/11、2/18、2/25、3/4、3/11) 時間 10:00-12:00

上課地點: 新竹市家長聯合會清新竹葉書苑(新竹市北區22鄰3鄰之2)

上課報名網址: www.npsk.edu.tw/edu/2018/03_22鄰3鄰之2

或 報名回報

報名用途	週六班	週二班
受課課程		姓 名
電話		E-mail
Skype		facebook

費用: 五堂課共 790 元(受課條件時原價 900 元)報名時一律繳齊

報名電話: 03-5352322 E-mail: hsueh80725@gmail.com

收據於 104 區圖書館人員作業: 0968-889808



【遇見自己】愛的學習課程

由「看見自己」主辦 邀請「看見自己」團團主辦

出席導師：愛蓮 (E) 姐 區曉敏老師

內容

- ◎了解情緒如何影響你的思考
- ◎了解情緒如何影響你的行為
- ◎了解「看見自己」的學習方法
- ◎了解如何與他人建立良好關係
- ◎了解如何與自己建立良好關係
- ◎了解如何與自己建立良好關係
- ◎了解如何與自己建立良好關係

費用：三位數共 750 元(愛麗六月時限價 500 元)

報名年一次限額

電話：325 4131

報名電話：43-432321

E-mail: hrpa880725@gnaf.com

查詢人：區曉敏 4034-447808

上課地點：見下

<https://www.facebook.com/310092612020444/>

詳情請見：

詳情請見：見下

詳情請見：見下

詳情請見：見下

詳情請見：見下

詳情請見：見下

課程說明

課程	主題	說明
第一堂	看事情的角度 影響觀看到了 什麼	通常人會用習慣的方式去看事情，但事情不一定是以為的那個樣子。那習慣的方式可能來自他人給予的，或是來自經驗中學習到的，只是如果都從某一個角度看事情，那麼會變成什麼樣的情況呢？

第二堂	主題:看待事情的方式到底來自什麼呢?	我們在遇到事情的時候,腦子裡就會蹦出各式各樣的想法,那些想法會讓我們對事情有不同的解讀,這些解讀到底是怎麼一回事呢?
第三堂	主題:「不可能」是自己想的	大多數的人在生活中常會有一些覺得自己做不來的事情,或是覺得一定要做,不然會全身不對勁的事情。但是,真的是如此嗎?
第四堂	主題:觀看影片—「命運好好玩」	人生如戲,戲如人生,看看我們從影片中看到了什麼?
第五堂	主題:接納,讓自己更美好	您喜歡自己嗎?或者,您喜歡自己的某些部分,但對其他部分不太喜歡呢?有沒有想過,那些自己不太喜歡的部分其實藏有讓自己變得更美好的魔法呢?
結業式	聚餐+結業	

開課班別:

週六班:(1堂)3/8、(2, 3堂)3/15、(4, 5堂)3/29

(時間13:30-15:30、15:40-17:40)

週二班:2/11、2/18、2/25、3/4、3/11(時間10:00-12:00)

上課地點:新竹市家長聯合會會所新竹愛團基地(新竹市北大路22號3樓之2)或 報名回覆

報名班別	<input type="checkbox"/> 週二班 <input type="checkbox"/> 週六班		
愛團期別		姓名	
電話		E-mail	
Skype		facebook	

費用: 五堂課共750元(愛團伙伴特惠價500元)報名時一次繳齊

報名電話:03-5352321 E-mail:hcpu880725@gmail.com

敬請於1/25前回覆!洽詢人員:桂鶯 0928-885808

講師自我簡介

我，曾經是一個十分在意他人眼光的人，也因為這樣，我常為了他人說了些什麼或做了些什麼，而感到傷心、生氣或開心。直到我遇見了Kusumá老師，跟著Kusaumá老師學習，這一切才逐漸有所轉變。

在跟著Kusumá老師學習的這段時間裡，Kusumá老師總能適時提點我，讓我在感到迷惘、低潮的時候，有勇氣去面對事情，也因此了解到沒有所謂的困境，只要我願意面對就可以找到方式處理。在這過程中，我逐漸看見我越來越有能力和力量找到方式來面對各種人事物，也逐漸看到我

可以做到的不只是我原本以為的那些，比如：從編輯到帶課、從文字工作到美術設計、從不敢表達到對眾人說話等等。這些是我跟著Kusumá老師學習以來逐漸為自己開展而來的能力，而這些便是我逐漸拓展而來的豐盛。現在，我藉由各式課程，和大家分享這份美好。

簡歷

- ◇「情緒萬花筒」課程帶領者
- ◇「把愛說出來」課程帶領者
- ◇「你，就是豐盛的本身！」課程帶領者
- ◇勇闖情緒海 EQ高手培訓營
- ◇台北監獄外聘老師
- ◇南港高中國中部小團輔帶領者
- ◇南港高中國中部多元能力開發班帶領者
- ◇「光的課程」初階課程帶領者

與五感六覺相關的學習

- ◇芳香. 塔羅 ◇巴哈花精
- ◇生活調節器 ◇黃帝內經與身心靈整合及天人合一
- ◇品觀 ◇感知、觸覺與嗅覺

與兒童相關的學習

- ◇台北荒野兒教導引員 ◇繪本玩轉樂研習會
- ◇農禪寺兒童教育師資研習營 ◇愛你一輩子守護團守護志工培訓

學習經歷

- 與情緒、表達相關的學習
- ◇中華傳統文化教育基金會專業輔導員培訓
- ◇愛自在：溝通工作坊
- ◇電影讀書會
- ◇歡喜人生
- ◇靜心營
- ◇創世紀的真實法則
- ◇發現核心的真實
- ◇黃梁一夢與南柯一夢
- ◇奇蹟課程
- ◇光的課程
- ◇直覺力
- ◇把愛說出來
- ◇情緒萬花筒
- ◇你，就是豐盛的本身！
- ◇占星學

