

【身心安頓】

序號：

課程編號	A1093206	課程類別	學術人文
課程名稱	身心安頓	總時數/學分數	36/2
上課時間	每週二19:00~21:00,每週2小時 共18週	課程人數	30人
上課區域	校本部 (市中一路339號河濱國小)	親子課程	否
師資介紹	授課講師:張美紅 現 職:佛光山叢林學院經論教理學系 最高學歷:1.財團普賢教育基金會董事 2.法務部專任教誨志工教師 3.社團法人互愛關懷協會理事 4.阿彌陀佛關懷中心(ACC)高雄辦公室主任 經 歷:明德戒治分監生命教育15年 特約專業編輯撰稿23年 活動企劃執行12年 成人生命教育8年 相關證照:Facebook 張美紅、pchome部落格平常歲月		
學分費	2000		
其他雜費			

課程簡介:身處瞬息萬變的世間,如何認識自己的處境和身心狀態?以及外在環境的關係,安頓身心,是這堂課的教學目的。
課程理念(目標):透過對自身的認識,運用身心善的功能,創造好的生命品質,繼而與身邊的他人能夠良好溝通相處,共創和諧的生活環境及生命經驗。
教學預期效益:讓學員能夠有效的駕馭自己的語言和情緒,做自己生命的主人。
與社大理念、發展之連結性:建立公民素養,連結公共事務,拓展多元視野,從個人學習轉化至公共服務,培養獨立思考的能力,培養面對與解決問題的能力,鼓勵溝通與表達,充實生活內容,重建私領域的價值觀,培養共學協作的素養,發展自主學習
教學方式:口述教學,學員實作或練習,戶外教學
選課條件:對生命有探索意願及好奇的人
學員自備物品:文具
注意事項:◎依照第一社大旁聽規定 ◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。

課程大綱:		
週次	主題	內容
1	認識自己	認識身心的運作規則(五蘊流轉)
2	如何提升身心品質	了解自己的身心運作模式(無意識的習慣),超越現前的身心狀態
3	語言的力量	語言形同生命指令,如何有效的語言?創造雙贏的關係。
4	心和身體的關係。如何認	身心之間交互作用,互相影響,如何看見心產生的作用,適時的調

高雄市第一社區大學

	識我們的心？	整。
5	與情緒和解	情緒是與生俱來的功能，如何認識情緒帶來的意義，藉由情緒轉換煩惱為智慧！
6	語言練習討論	檢視自己在生活中是否已經可以有效的運用語言
7	情緒駕馭討論	檢視生活中情緒升起時，是否可以有效的運用情緒轉化生命品質？
8	金錢的認識	金錢財富在生命中的意義，如何讓金錢的流動不匱乏？
9	家庭的功能意義	了解家庭的功能意義，認識生命成長的故事，從家庭中找到價值力量。
10	生命故事	故事，是完成的生活，生活，是書寫中的故事，我們正在寫著什麼樣的故事？
11	課程總複習	轉身回頭，透過學習開啟的視野，看見生命無限可能。
12	學習分享	一次學習就是一次開啟，生命的價值在不斷超越的過程，過程中喜怒哀樂的面對選擇，都是決定未來的契機。學習分享每個過程的選擇，彼此鼓勵支持。
13	家庭溝通	最珍貴的家人，如何建立連結？
14	我與他人	我僅為一、他者無窮，如何善處、面對？
15	生活討論	學習在生活中的運用
16	生命故事	故事，是完成的生活，生活，是書寫中的故事，我們正在寫著什麼樣的故事？
17	課程總複習	轉身回頭，透過學習開啟的視野，看見生命無限可能。
18	學習分享	一次學習就是一次開啟，生命的價值在不斷超越的過程，過程中喜怒哀樂的面對選擇，都是決定未來的契機。學習分享每個過程的選擇，彼此鼓勵支持。