

## 【身心安頓】

序號:

課程編號	A1081103	課程類別	學術人文
課程名稱	身心安頓	學分數	2
上課時間	每週一19:00~21:00, 共18週, 每週2小時	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	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
師資介紹	<b>張美紅</b> 最高學歷:佛光山叢林學院經論教理學系畢業, 北京大學哲學研究所進修班結業 經歷:文字撰稿編輯26年、法務部專任教誨志工教師12年 財團法人普賢教育基金會高雄辦公室主任10年 現職:普賢教育基金會高雄辦公室主任 網站:FB專頁-張美紅		
學分費	2000	講義費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理	材料費	

課程簡介: 這一生最需要認識的人除了自己, 沒有別人, 認識自己的心是此生最重要的事。心是我們的經典, 心有什麼樣的內容, 就有什麼樣的人生, 歡迎一起來認識這一顆涵容一切的心。
授課理念: 分享三十年的生命學習, 引導學員認識自己的心, 擁有駕馭心的力量, 善用語言、覺察情緒, 善用此心, 共創自己與社會的和諧幸福。
與社大理念、公共行動之關聯性: 培養人民素質、關懷環境、參與社會, 共創平安的社會環境。
教學方式: 理論解說、遊戲體驗、作業書寫、分享座談。
教學預期效益: 讓參與學習的學員擁有穩定的情緒, 有覺察心的智慧, 有力量面對生活中的各種變化。
學員條件: 有真正想認識、學習智慧的謙卑態度。
學員自備物品: 筆記

課程大綱:		
週次	主題	內容
1	"我"是誰	認識人的組合結構: 意識、身、心、意念、行為之間的關係。
2	心的殿堂	身體和心的關係
3	心的運作-1	心如何作用, 創造生活? 傾聽與表達
4	心的運作-2	心如何作用, 創造生活? 善用語言的力量
5	心的運作-3	心如何作用、創造生活? 認識情緒, 與情緒和解
6	心的運作-4	心如何作用、創造生活? 覺察情緒的來處, 轉換情緒的力量
7	降伏其心	體驗讓心安靜的方法, 練習靜心
8	重啟心的能量	重新解讀生活、認識生活真相
9	生命課題-關係	觀察自己與身邊人、事、物的關係, 重新看待理解, 從關係中發現愛
10	生命課題-情緒	運用情緒的鑰匙轉念
11	生命課題--金錢	錢怎麼來? 金錢的原型

12	轉念的智慧	從既有固定的認知框架中出離
13	觀察身心-1	觀察身心運作的法則, 書寫記錄
14	觀察身心-2	觀察身心與情境之間的關係, 書寫記錄
15	自我習氣的發現	數學方程式生命密碼運算
16	分享與回饋	感謝與付出的練習
17	發現美, 發現幸福	活在當下, 體驗每個時空當下的純粹和美麗
18	感恩擁抱生命	體認生命獨一無二的珍貴及短暫, 珍惜所有, 回饋生活中的人和環境