

# 宏國德霖科技大學「博雅通識」必修課程開課計畫表

(通過年度為 115 學年度第 1 學期)

課程名稱	身心療癒與自我覺察	Mind-Body Healing and Self-Awareness	
授課教師	陳柏廷	學分/時數	2/2
類別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域	<input type="checkbox"/> 自然科學領域	<input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域
教學目標	本課程旨在透過頌鉢療癒與曼陀羅彩繪的實作、正念呼吸、創傷心理學與生命敘說的理論指導，協助學生覺察並整合自身身心與生命經驗，學習有效應對日常壓力、調適心情，進而達到深層放鬆與情緒平衡。課程強調透過曼陀羅彩繪與正念呼吸的實踐，促進自我療癒與情緒管理，並鼓勵學生以生命敘說的方式重構自我價值與未來藍圖。		
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之 關連性)	學生在曼陀羅彩繪與生命敘說的實作中，將透過圖像與文字自由表達內在感受與經驗，這不僅培養他們跨領域連結不同概念的能力，也促進解決日常壓力與情緒問題的創新思維。除了個人內在療癒外，也強調團體正念呼吸、集體討論與人際互動，鼓勵學生與社群之間的連結。藉由生命敘說探索與生涯發展，幫助學生建立生涯思索，並對自身未來規劃有更具體的認識。		
教學計畫 進度 與 大綱	週次	大綱(章、節)	
	1	日常生活的身心靈照顧介紹	
	2	頌鉢歷史與文化意涵	
	3	聲音共振與情緒連結	
	4	頌鉢療癒與心理科學	
	5	創傷的心理學基礎(一)	
	6	正念呼吸與身心放鬆	
	7	正念與情緒調節	
	8	情緒覺察與自我探索	
	9	期中回顧與整合 學期學習反思報告	
	10	自我覺察與生命敘說入門	
	11	創傷的心理學基礎(二)	
	12	曼陀羅彩繪基礎	
	13	曼陀羅彩繪與內在探索	
	14	平衡與整合：曼陀羅與生命敘說	
	15	正念進階與情緒平衡	
	16	創傷的心理學基礎(三)	
	17	創傷敘事與療癒實踐	
18	期末發表與課程總結 生命故事敘說報告		

<p>教學方法</p>	<p>一、體驗式學習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頌鉢聲音引導呼吸與正念冥想，利用頌鉢的聲音作為冥想引導，結合正念呼吸練習，幫助學生進入放鬆與覺察狀態。</li> <li>2. 曼陀羅彩繪，活動過程中，學生可以自由發揮創意，將情緒、壓力與自我認識具象化，進而促進自我療癒與反思。</li> </ol> <p>二、理論講授與實例分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂上將提供創傷心理學、正念療癒與生命敘說等相關理論的介紹，加深學生對情緒管理、壓力調適及創傷修復的理解。</li> <li>2. 適時引入電影觀賞，選取與課程主題相關的影片，並在觀賞後引導學生進行分組討論，討論影片中呈現的情緒調適與自我療癒策略，促進理論與實務的連結。</li> </ol> <p>三、小組討論與全班分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在每次實作或理論講授後，安排小組討論，讓學生互相交流體驗與感受。</li> <li>2. 全班分享環節可促進彼此反思，激發創意思考，並幫助學生將個人的體驗整合為具體的自我療癒策略。</li> </ol> <p>四、身體覺察日誌與生命敘說</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵學生課後撰寫反思日誌，記錄在頌鉢冥想、曼陀羅彩繪及正念練習中的體驗與內在變化。</li> <li>2. 透過定期的生命敘說工作坊，幫助學生梳理自己的生命經驗，進行自我重構與未來規劃。</li> </ol>
<p>成績評量方式與計算比例</p>	<p>課堂出席 30%、課堂上實作 30%、心得或作業撰寫 40%</p>
<p>教科書與參考書目</p>	<p>貝塞爾·范德寇，《心靈的傷，身體會記住》          彼得·列文，《喚醒老虎：釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原》          娜汀·哈里斯，《深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響》          黛比·黛娜，《療癒創傷，我如何是我：多重迷走神經的心理治療與應用》          布魯斯·D·培理, 瑪亞·薩拉維茲，《遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎？：兒童精神科醫師與那些絕望、受傷童年的真實面對面；關係為何不可或缺，又何以讓人奄奄一息！》</p>