

## 奧修靜心治療專業工作坊

靜心就是活在當下，是古之修道者一直在追尋的方法，邀請您一同來體驗與成長。

我們每一天每一刻不停的思考、不停的判斷分析，在這個競爭激烈的時代，我們每一刻更是不斷在決策與決策之間徘徊，我們的頭腦喋喋不休的工作，使得身體跟不上，健康也被過度消費，你是否在某些時刻感到精疲力盡，甚至難以入眠…

靜心將帶你回到當下，使你的身體及心理合而為一，達到身心平衡及健康的境界，這為期四天的靜心工作坊，為兩梯次不同層次的靜心課程，培訓專業助人工作者進行靜心治療之能力。

### 活動日期

課程分為兩梯次，初階與進階的奧修靜心課程：

第一梯次奧修靜心課程 107年06/02(六)、06/03(日) 每日課程6小時，共計12小時

第二梯次奧修靜心課程 107年06/09(六)、06/10(日) 每日課程6小時，共計12小時  
全程共計24小時，附午餐。

### 活動地點

嘉義市進修中心(嘉義市西區世賢路四段120號)

### 報名方式

採線上報名：Google表單連結 <https://goo.gl/forms/q6c8hoPbJ623AiY53>

### 講師介紹

#### 陳妙 老師 (奧修門徒 Shanti Pratita)

宇智心理治療所 臨床心理師

#### 專長

大專生諮商輔導、靜心冥想紓壓、催眠、臨床心理、親職親子、目睹兒童、  
家暴及性侵害處遇

#### 經歷

國立中山大學臨床心理師

國立高雄第一科技學諮商輔導組組長

國立高雄第一科技學諮商輔導組輔導員

高雄市社會局兒童福利服務中心心理輔導員

省立嘉義醫院臨床心理師

輔英護專專任助教精神科護理老師

課程大綱

時間	6/2 (六)	時間	6/3 (日)
09:00~10:00	動態靜心 (Dynamic Meditation)	09:00~10:00	動態靜心 (Dynamic Meditation)
10:00~10:15	Break	10:00~10:15	Break
10:15~11:00	靜心與脈輪概述	10:15~11:00	亢達裡尼靜心 是身心蛻變的途徑概述
11:00~12:00	曼達拉靜心 (mandala Meditation)	11:00~12:00	光的靜心 (Remember yourself as light)
12:00~13:30	午休	12:00~13:30	午休
13:30~14:30	亂語靜心 (Gibberish Meditation)	13:30~14:30	Stop Dance
14:30~14:45	break	14:30~14:45	break
14:45~15:15	靜心體察分享	14:45~15:15	靜心體察分享
15:15~15:30	break	15:15~15:30	break
15:30~16:30	亢達裡尼靜心 (Cundalini Meditation)	15:30~16:30	亢達裡尼靜心 (Cundalini Meditation)

時間	6/9 (六)	時間	6/10 (日)
09:00~10:00	動態靜心 (Dynamic Meditation)	09:00~10:00	動態靜心 (Dynamic Meditation)
10:00~10:15	Break	10:00~10:15	Break
10:15~11:00	靜心是活在當下的門概述	10:15~11:00	色彩靜心(大泡泡靜心)
11:00~12:00	海浪靜心	11:00~12:00	行禪覺察
12:00~13:30	午休	12:00~13:30	午休
13:30~14:30	脈輪舞蹈靜心 (Chakra Dance)	13:30~14:30	脈輪舞蹈靜心 (Chakra Dance)
14:30~14:45	break	14:30~14:45	break
14:45~15:15	靜心體察分享	14:45~15:15	靜心體察分享
15:15~15:30	break	15:15~15:30	break
15:30~16:30	獅子靜心 (Lion Meditation)	15:30~16:30	哭笑靜心 (Laughter & Crying Meditation)

**報名日期：**

即日起受理報名，額滿為止。

**課程費用：**

## 一般報名

單場/1天：2,700元
--------------

一梯/2天：5,200元；團體(2人以上)：4,800元
------------------------------

全程/4天：9,300元；團體(2人以上)：8,800元
------------------------------

## 學生報名

單場/1天：2,200元
--------------

一梯/2天：4,200元；團體(2人以上)：3,800元
------------------------------

全程/4天：7,300元；團體(2人以上)：6,800元
------------------------------

舊生報名(參加敘事治療工作坊學員)另再享 95 折優惠～

**報名及繳費方式：**

轉帳或匯款專戶：【中國信託(822)台中分行】

帳號：495-54056049-5

戶名：社團法人台灣心靈健康資訊協會。

完成繳費後，填寫 **Google 表單報名**，經確認後本會將寄出報名成功通知信。  
(無摺存款請附匯款證明 E-mail 至 [tamhi0618@gmail.com](mailto:tamhi0618@gmail.com))。

**\*注意事項：**

1. 完成本課程可申請臨床心理師、諮商心理師、社工師繼續教育積分。
2. 為方便行前通知、場地及訂餐之準備，盡請事先報名。
3. 繳費後如因故無法參加，A.開課當天前7天內，恕不退費。B.開課前7-14天內，退50%費用。C.開課前14天以上，扣除行政費用300元後，餘額全額退費。
4. 繳費收據及參與證書皆於當日領取。
5. 連絡方式：E-mail 至 [tamhi0618@gmail.com](mailto:tamhi0618@gmail.com)

**主辦單位**

社團法人台灣心靈健康資訊協會

**協辦單位**

台灣心理學會發展心理學組

國立中正大學心理學系

國立中正大學心理健康推廣中心

## 交通資訊

### 搭乘火車及國道客運轉乘

於嘉義火車站前站搭乘嘉義客運，嘉義站(嘉義市中山路503號)上車往鹽水方向至新庄站下車(車程約15分鐘)，往前走約3分鐘過世賢路口，即可看到進修中心。

### 搭乘高鐵轉乘

高鐵嘉義站搭乘免費BRT接駁車往嘉義，至嘉義火車站後站下車，過天橋至前站，再依照搭乘火車及國道客運轉乘方式進行。

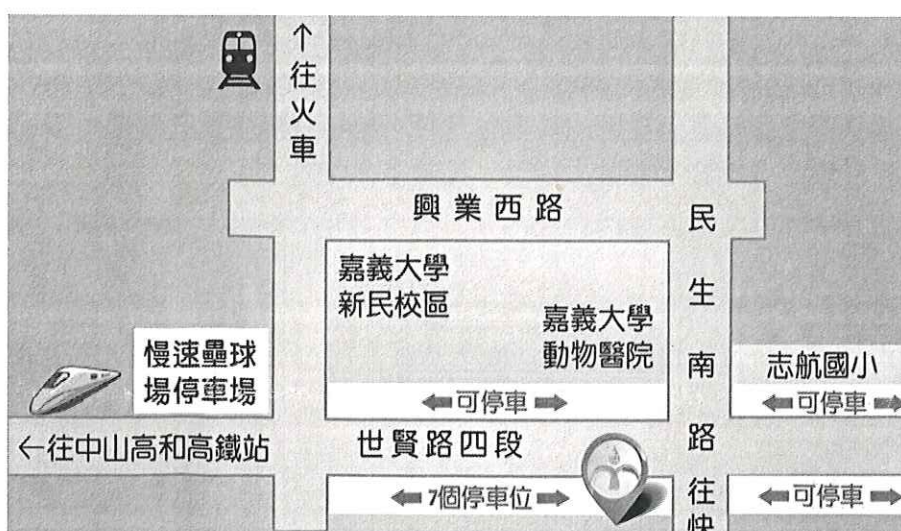
### 自行開車

**國道1號：**由嘉義交流道進入北港路往嘉義市方向右轉進入世賢路，即可抵達世賢路四段120號。

### 國道3號：

路線一：至300K水上系統處進入台82快速道路下30K中和系統交流道，往嘉義方向，經民生南路直行至世賢路左轉即可抵達世賢路四段120號。

路線二：至297K下中埔交流道循阿里山公路西行至大義路右轉，經忠義橋，彌陀路至立仁路左轉，直行至吳鳳南路右轉約500公尺至世賢路左轉直行約1.5公里即可抵達世賢路四段120號。



進修中心(嘉義市西區世賢路四段120號)