

「第一期心靈療癒書寫研修班」實施計劃

一、研習宗旨：

- (一) 在忙碌繁瑣的現代社會中，無論是喜怒哀樂各種情緒反應，內心都有著無法訴說的傷痕，從而產生制約反應的外在決策及行為，甚至影響進一步的自我發展。
- (二) 心靈療癒書寫已流行歐美三十多年，這次結合東方禪修及印度的靈性直覺，從著色曼陀羅放緩外界不斷湧入訊息應接，引導與自我「第一直覺的對話」

二、主辦單位：中華青年發展聯合會。

三、研習時間：2020年10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4，星期五19:00-21:00。
共8天，每天2小時課程，共計16小時。

四、研習地點：中華青年發展聯合會，臺北市大同區民權西路106號5樓，近民權西路站。

五、參加對象：青壯年尋找自我內心平衡、企求追尋新人生階段的準新鮮人、社會人士，
人數8至25人，滿8人以上即開班。

六、研習特色：

- (一) 在歐美行之有年的「心靈療癒書寫」課，從書寫中找到生命經驗中更深刻的連結、進入自我內在的真實對話，找出自我情緒及心靈深處靈感啟發點。
- (二) 心靈療癒寫作不是應酬文章、識別的標籤累積，而是回歸與接納自己的療癒歷程。
- (三) 講師將以不同主題對應當時學員身處的季節天氣時間氛圍，帶領大家書寫出真實流露的情緒感知，從不同面樣了解自己。

七、主講師資：王紫蘆 講師

- (一) 現職：自由作家及講師
- (二) 講師經歷：國際扶輪社特約講師、中小企業訓練特約講師、救國團特約講師、
海峽兩岸青年論壇講師（北京、杭州）。
- (三) 代表著作：《稻盛和夫的商聖之路》、《賈伯斯的蘋果禪》。

八、課程綱要：詳細課程內容請見附件課程表。

日期	時間	課程安排
10月16日(週五)	19:00-21:00	解鎖心的抗拒
10月23日(週五)	19:00-21:00	理解自我(1)
10月30日(週五)	19:00-21:00	理解自我(2)
11月06日(週五)	19:00-21:00	陽光與內心幽微的影子
11月13日(週五)	19:00-21:00	解鎖兒時夢想
11月20日(週五)	19:00-21:00	解鎖深埋內心的未知
11月27日(週五)	19:00-21:00	回顧你的現狀及願景
12月04日(週五)	19:00-21:00	查詢天賦給自己預言未來

九、研習費用：原價 8,000 元

限時優惠每人 6,400 元（兩人團報每人 5,800 元，本會會員 5,500 元）。

費用皆包含材料費（小盆栽、種子、十二色色筆、筆記本）。

十、報名方式：

（一）完整填寫在線報名表，並在線提交個人生活大頭照，報名網址如下：

<http://www.cydu.org/?p=27359>

（二）將研習費用匯款至以下本會帳戶：

戶名：中華青年發展聯合會 銀行帳號：107540578652

銀行：中國信託銀行城中分行 銀行代號：822

（三）完成匯款後，請將匯款人姓名、匯款憑據、匯款帳號、匯款金額等發至本會電子信箱 info@cydu.org，經確認後始完成報名手續。

十一、研習規範：

（一）課堂中全程禁止錄影錄音。

十二、聯絡方式：

（一）電話：02-2550-0096。

（二）傳真：02-2553-0607。

（三）信箱：info@cydu.org。

（四）網址：www.cydu.org。

（五）地址：臺北市大同區民權西路 106 號 5 樓。

「第一期心靈療癒書寫研修班」課程表

日期	課程主題	時間	課程內容
第一週 10月16日 星期五	課程一： 解鎖心的 抗拒	19:00-19:30	▪ 定義「自我心靈的療育」
		19:30-20:10	▪ 用塗色放鬆自我、走迷宮結構「你的樹狀圖」
		20:10-20:20	中場休息時間
		20:10-21:00	▪ 解說及分享
第二週 10月23日 星期五	課程二： 理解自我 (1)	19:00-19:30	▪ 選擇種植你內心的種子（每個人會有自己的小盆栽及對應的種子）
		19:30-20:10	▪ 對應你心田植物的衍生物—理解翻過去的印記
		20:10-20:20	中場休息時間
		20:20-21:00	▪ 解說及分享
第三週 10月30日 星期五	課程三： 理解自我 (2)	19:00-19:30	▪ 你的名字、繪製你的種子曼陀羅
		19:30-20:10	▪ 短詩的衍生物——擴大當下的想像文句
		20:10-20:20	中場休息時間
		20:20-21:00	▪ 繼續完成你的故事
第四週 11月06日 星期三	課程四： 陽光與內 心 幽微的影 子	19:00-19:40	▪ 專注當下力量 ▪ 陽光書寫找到原始自我的力量——引導寫出自我初始意念及潛藏內心的事件
		19:40-19:50	中場休息時間
		19:50-20:20	▪ 黃昏書寫— 利用聯想法引導自我寫出潛藏幽暗思維
		20:20-21:00	▪ 解說及分享
第六週 11月13日 星期五	課程五： 解鎖兒時 夢想	19:00-19:40	▪ 禪與呼吸——專注當下的力量 ▪ 抓周『童趣』塗色，並開始衍伸直覺式書寫（上）（依照情狀，講師引導主題方向）
		19:40-19:50	中場休息時間
		19:50-20:20	▪ 抓周『童趣』塗色，並開始衍伸直覺式書寫（下）
		20:20-21:00	▪ 解說及分享
第六週 11月20日 星期五	課程六： 解鎖深埋 內心的未 知	19:00-19:30	▪ 繪製內心的蓮花
		19:30-20:10	▪ 從花語衍伸直覺詞句體察自己最深的未知（上）
		20:10-20:20	中場休息時間
		20:20-20:50	▪ 從花語衍伸直覺詞句體察自己最深的未知（下）
20:50-21:00	▪ 分享		
第七週 11月27日 星期五	課程七： 回顧你的 現狀及願 景	19:00-19:30	▪ 塗色曼陀羅，用音頻導引內在頂輪的直覺力及智慧
		19:30-20:10	▪ 釋放當下的直覺式書寫（講師情境引導）（上）
		20:10-20:20	中場休息時間
		20:20-20:50	▪ 釋放當下的直覺式書寫（講師情境引導）（下）
20:50-21:00	分享		
第八週 12月04日 星期五	課程八： 查詢天賦 自己預言 未來	19:00-19:30	▪ 過去肯定力量的回顧及解密自我小卡
		19:30-20:10	▪ 天賦卡抓周及衍伸情境書寫（講師依照當時學員狀況引導）
		20:10-20:20	▪ 中場休息時間
		20:20-20:50	▪ 映照在內心世界的萬物筆記—對應你當前現狀
20:50-21:00	結業式		