

臺北市教師研習中心

115年雲端耘心工作坊

「美好人生-人生有情系列」課程內容介紹

日 期	課程內容
3月18日(三) 19:00至20:40	黃素菲 教授 第一講：文學中的私密人生--李琴峰 生之祝禱 （課前先閱讀）
	以作品中的「合意出生制度」設定為核心（胎兒需先同意出生、並在預產期前進行生存難易度檢測），引導參與者從生命價值與既有生死觀出發，思考「祝禱」如何回應出生與選擇的倫理難題。
4月01日(三) 19:00至20:40	李明蒨 音樂教育家 第二講：音樂紓壓處方箋-音樂聽見你的心
	以「母子故事」切入，說明音樂如何透露心事，並從「最近聽什麼歌」延伸到情緒覺察，提供運用音樂紓解情緒、獲得安定與重整感的方法。
4月08日(三) 19:00至20:40	李明蒨 音樂教育家 第三講：音樂舒眠處分箋-音樂裡的瞌睡蟲
	以「母子故事」切入，說明音樂如何透露心事，並從「最近聽什麼歌」延伸到情緒覺察，提供運用音樂紓解情緒、獲得安定與重整感的方法。
4月22日(三) 19:00至20:40	黃素菲 教授 第四講：文學中的私密人生--李佳穎 進烤箱的好日子 （課前先閱讀）
	透過敘事片段（童年同儕排擠、家庭變動、青春期情感與受騙經驗等）展開，聚焦「記錄／回憶」想把當下封存成永恆的矛盾，以及回憶錄、寫作筆記與小說邊界的拉扯。
5月06日(三) 19:00至20:40	朱家綺 廣播主持人 第五講：調頻你的聲音能量
	從「不同生命場景中聲音傳遞的訊息」出發，分享聲音能量對人際與自我狀態的影響，並安排簡單練習，協助學員覺察與轉換，發現聲音其實具有可調整、可變化的可能。

日 期	課程內容
5月20日(三) 19:00至20:40	朱家綺 廣播主持人 第六講：聲心紓壓
	回應資訊超載與高焦慮造成的「高頻緊繃」身心狀態，運用聲音作為橋樑帶入腦科學紓壓觀點，並提供可在日常使用的呼吸與發聲技巧，協助打造可隨身帶著走的「靜心室」。
5月27日(三) 19:00至20:40	張雨霖 副教授 第七講：問世間幽默為何物
	將幽默定位為可練習的能力（快速換角度、接納矛盾與不完美），並以「三力一度一反應」說明幽默不只會講笑話，還包含理解、創造、應用等能力與正向態度；同時解析笑點的鋪陳與翻轉、常用幽默技巧（誇飾、雙關、比擬、重新解釋、隱喻等），並提醒辨識不同幽默風格、避免傷人。
6月03日(三) 19:00至20:40	胡綺祐 諮商心理師 第八講：走向內在安定的練習
	認識禪繞藝術並進行創作體驗，透過圖樣的重複與專注放慢節奏，引導覺察當下感受、安撫內在緊繃，培養可帶回日常使用的心理安定感。
6月10日(三) 19:00至20:40	王麗斐 教授 第九講：安定之後，情緒要往哪裡去？
	人們常把情緒安定視為目標，卻少思考安定之後的方向。心理學研究發現，美好生活不僅是減少困擾，更在於豐富心理經驗的整合。講座將從 BEAR 情緒陶冶研究出發，說明如何把握情緒困境成為智慧鍛鍊與陶冶的機會，進而延伸到「讓人生更豐富圓滿」的人生境界。
6月17日(三) 19:00至20:40	胡綺祐 諮商心理師 第十講：禪繞端午・畫出安定與祝福
	結合端午節氣意象與禪繞創作，在一筆一畫中整理心緒，把祝福與穩定能量融入圖樣，累積安心感並為生活注入溫柔力量。