



## [遇見自己]愛的學習課程

新竹市家長聯合會 愛你一輩子守護團主辦

指導講師：愛團 063 期 高靖敏老師

### 簡歷

- ◇「情緒萬花筒」課程帶領者
- ◇「把愛說出來」課程帶領者
- ◇「你，就是豐盛的本身！」課程帶領者
- ◇勇闖情緒海 EQ 高手培訓營
- ◇台北監獄外聘老師
- ◇南港高中國中部小團輔帶領者
- ◇南港高中國中部多元能力開發班帶領者
- ◇「光的課程」初階課程帶領者

費用：五堂課共 750 元(愛團伙伴特惠價 500 元)

報名時一次繳齊。

敬請於 1/25 前回覆!

報名電話:03-5352321

E-mail:hcpu880725@ gmail.com

洽詢人員:盧桂鶯 0928-885808

上網填寫報名:

[https://docs.google.com/forms/d/1VHM9UXy1\\_Z5CNemJkkKwrZHY48\\_ei11V8IMppr4hOFY/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1VHM9UXy1_Z5CNemJkkKwrZHY48_ei11V8IMppr4hOFY/viewform)

開課時間：

週六班：3/8、3/15、3/29

(時間 13:30-15:30、15:40-17:40)

週二班：2/11、2/18、2/25、3/4、3/11(時間 10:00-12:00)

上課地點：新竹市家長聯合會會所新竹愛團基地(新竹市北大路 22 號 3 樓之 2)

# 遇見自己

每個人都想要快樂  
但是，快樂似乎短暫的如同雲煙  
風一吹就消逝了

每個人都想要單純的生活  
但是，生活似乎單純不起來  
人情、責任、工作將生活擠得宛如糾纏的線  
怎麼找也找不到解開的線頭

然而，看那小嬰兒  
他的笑，是那麼單純  
他的眼，是那麼充滿好奇  
對他，世界是個值得探險的奇妙地方  
對他，快樂很簡單

簡單的快樂、單純地感受  
是每個人內心當中的渴望  
這渴望似乎遙不可及  
然而，是我們讓它變得遙遠  
不過，只要願意，  
我們可以重新找到原本就在心中的快樂  
快樂早已經在我們的心中  
只是看我們是否感覺到了

俗話說：解鈴還需繫鈴人  
煩惱由心而起  
那麼就由心開始撥開煩惱的面紗  
去看看那煩惱的真相是什麼  
就像璞玉也需人去識別  
那玉的本質才有顯現的機會  
去看到煩惱的真相  
快樂才得以讓人感受得到

一切，就從和自己在一起、探索自己的心開始！



# 遇見自己

## 課程說明

課程	主題	說明
第一堂	看事情的角度影響觀看到了什麼	通常人會用習慣的方式去看事情，但事情不一定是以為的那個樣子。那習慣的方式可能來自他人給予的，或是來自經驗中學習到的，只是如果都從某一個角度看事情，那麼會變成什麼樣的情況呢？
第二堂	主題：看待事情的方式到底來自什麼呢？	我們在遇到事情的時候，腦子裡就會蹦出各式各樣的想法，那些想法會讓我們對事情有不同的解讀，這些解讀到底是怎麼一回事呢？
第三堂	主題：「不可能」是自己想的	大多數的人在生活中常會有一些覺得自己做不來的事情，或是覺得一定要做，不然會全身不對勁的事情。但是，真的是如此嗎？
第四堂	主題：觀看影片—「命運好好玩」	人生如戲，戲如人生，看看我們從影片中看到了什麼？
第五堂	主題：接納，讓自己更美好	您喜歡自己嗎？或者，您喜歡自己的某些部分，但對其他部分不太喜歡呢？有沒有想過，那些自己不太喜歡的部分其實藏有讓自己變得更美好的魔法呢？
結業式	聚餐+結業	

開課班別：

週六班：(1堂) 3/8、(2, 3堂) 3/15、(4, 5堂) 3/29

(時間 13:30-15:30、15:40-17:40)

週二班：2/11、2/18、2/25、3/4、3/11 (時間 10:00-12:00)

上課地點：新竹市家長聯合會會所新竹愛團基地(新竹市北大路 22 號 3 樓之 2)

上網填寫報名：[https://docs.google.com/forms/d/1VHM9UXy1\\_Z5CNemJkkKwrZHY48\\_el11V8IMppr4hOFY/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1VHM9UXy1_Z5CNemJkkKwrZHY48_el11V8IMppr4hOFY/viewform)

或 報名回覆

報名班別	<input type="checkbox"/> 週二班	<input type="checkbox"/> 週六班	
愛團期別		姓名	
電話		E-mail	
Skype		facebook	

費用：五堂課共 750 元(愛團伙伴特惠價 500 元)報名時一次繳齊

報名電話:03-5352321 E-mail:hcpc880725@gmail.com

敬請於 1/25 前回覆!洽詢人員:桂鶯 0928-885808

# 遇見自己

## 講師自我簡介

我，曾經是一個十分在意他人眼光的人，也因為這樣，我常為了他人說了些什麼或做了些什麼，而感到傷心、生氣或開心。直到我遇見了 Kusumá 老師，跟著 Kusumá 老師學習，這一切才逐漸有所轉變。在跟著 Kusumá 老師學習的這段時間裡，Kusumá 老師總能適時提點我，讓我在感到迷惘、低潮的時候，有勇氣去面對事情，也因此了解到沒有所謂的困境，只要我願意面對就可以找到方式處理。在這過程中，我逐漸看見我越來越有能力和力量找到方式來面對各種人事物，也逐漸看到我可以做到的不只是我原本以為的那些，比如：從編輯到帶課、從文字工作到美術設計、從不敢表達到對眾人說話等等。這些是我跟著 Kusumá 老師學習以來逐漸為自己開展而來的能力，而這些便是我逐漸拓展而來的豐盛。現在，我藉由各式課程，和大家分享這份美好。



## 簡歷

- ◇「情緒萬花筒」課程帶領者
- ◇「把愛說出來」課程帶領者
- ◇「你，就是豐盛的本身！」課程帶領者
- ◇勇闖情緒海 EQ 高手培訓營
- ◇台北監獄外聘老師
- ◇南港高中國中部小團輔帶領者
- ◇南港高中國中部多元能力開發班帶領者
- ◇「光的課程」初階課程帶領者

## 與五感六覺相關的學習

- ◇芳香·塔羅 ◇巴哈花精
- ◇生活調節器 ◇黃帝內經與身心靈整合及天人合一
- ◇品觀 ◇感知、觸覺與嗅覺

## 與兒童相關的學習

- ◇台北荒野兒教導引員 ◇繪本玩轉樂研習會
- ◇農禪寺兒童教育師資研習營 ◇愛你一輩子守護團守護志工培訓

## 學習經歷

- 與情緒、表達相關的學習
- ◇中華傳統文化教育基金會專業輔導員培訓
- ◇愛 自在：溝通工作坊
- ◇電影讀書會
- ◇歡喜人生
- ◇靜心營
- ◇創世紀的真實法則
- ◇發現核心的真實
- ◇黃梁一夢與南柯一夢
- ◇奇蹟課程
- ◇光的課程
- ◇直覺力
- ◇把愛說出來
- ◇情緒萬花筒
- ◇你，就是豐盛的本身！
- ◇占星學