



種子啟航：MBASR 正念藝術減壓 招生簡章

一、課程目的

在快節奏與高壓的生活中，我們往往忽略內在的聲音與情緒訊號。本門課程邀請您透過正念的專注力結合藝術創作的自由表達，開啟一場療癒與自我探索的旅程。

本課程「MBASR 正念藝術減壓」的核心概念，以「種子-灌溉-開花-累積」為流程設計四大藝療活動，用創作種下覺察的種子，讓日藝月累的實踐，為生命帶來新的滋養與希望。無需具備藝術背景，只要您渴望身心自我療癒，本門課程就是您的起點，在這裡找回穩定與創造的力量。

本門課程依規定完成結訓後，頒發本校研習證明，同時亦可取得「臺灣表達-創造性藝術治療學會」課程認證時數。

【課程目標】

1. 正念藝術減壓：透過正念練習與藝術創作，專注當下釋放壓力。
2. 自我覺察：進行內在反思，察覺自身情緒與思維模式。
3. 探索創造表達：鼓勵探索各種創作形式，建立獨特的自我表達模式。
4. 心理韌性：培養面對壓力和挫折的內在力量，學習自我關照。

二、課程時間：民國114年11月15日，週六，9:00～16:00，共計6時

（課程可登錄臺灣諮商心理學會-諮商心理師積分）

（公務人員及教師可登錄研習時數）

三、上課地點：國立彰化師範大學進德校區明德館 B1「心花樹」多功能教室

四、適合對象：◎大專校院相關科系教師及學生。

◎對藝術治療有興趣者。

◎心靈療癒工作者、教育工作者、社會工作者、長照體系工作者。

◎相關專業領域而期待應用藝術於專業中的專業人員。

五、招生名額：15-25名，額滿截止。

六、課程費用：新台幣3,000元(含講義費、材料費)。

※報名享早鳥優惠2,800元/人；藝術治療系列課程舊生優惠2,700元(報名時須備註)

※需攜帶用具：1. 紙張 5～10 張（尺寸不限，若能使用與自身壓力相關的考卷、報告等更佳；亦可使用報紙代替）；2. 薄棉布料 2～3 塊（建議尺寸約 30cm x 30cm，素色或花布皆可，亦可回收使用舊衣薄布料）；3. 尖頭小剪刀 1



把（需可剪布料）

七、報名步驟：線上報名，請至本校進修學院報名管理系統報名。如第一次報名，請先申請帳號。（<https://aps.ncue.edu.tw/cee/index.php>）**受理報名至額滿為止。**

八、繳費方式：承辦單位於開課前統一以 E-Mail 寄送繳費單通知繳款作業。請依繳費期限內下載列印，並於全國各地郵局、ATM 轉帳、四大超商等管道完成課程費用繳交，方完成報名手續。

九、退費方式：學員完成報名繳費後，因故申請退費，應依下列方式辦理：

- （一）學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日起算未逾總時數三分之一申請退費者，退還已繳學費之1/2。開班上課時間已逾總時數三分之一始申請退費者，不予退還。
- （二）已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。
- （三）學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。

十、注意事項：

- （一）學員請著輕便服裝上課，請勿穿著拖鞋以避免活動進行時受傷。
- （二）本班為非學分班，學員缺席未達1/3(含)以上者，使得頒發推廣教育研習證明書。
- （三）錄取之學員一律不得辦理保留資格。
- （四）每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，學員所繳報名費無息退還，不得異議。
- （五）如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項，不列入扣除時數之要因（依正常時數計算）。
- （六）本校保有最終修改此招生簡章權利。

十一、本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。

十二、聯絡方式：

地址：500彰化市進德路一號教學大樓六樓（進修教育研究中心辦公室）

電話：(04) 723-2105分機5463 邱小姐

E-mail：wenchin12@cc.ncue.edu.tw



十三、課程單元：(如有調整課程及日期另行通知學員)

上課時間		課程單元和內容	時數	授課老師
114/11/15	09:00~10:30	★正念藝術減壓概念 藝療活動（一）：種子啟航 藝術結合正念，舒緩壓力感受	3	吳姿瑤
	11:30~12:00	★正念與藝術創作的結合 藝療活動（二）：灌溉 專注當下創作，培養心流與自覺		
	13:00-15:00	★正念藝術減壓實踐 藝療活動（三）：希望之花 多元創作方式，覺察情緒與放鬆	3	
	15:00-16:00	★正念藝術治療回顧與統整 藝療活動（四）：日藝月累 回顧療癒效果，探索未來可能性		

十四、師資介紹：

老師	學歷/現職/經歷與專長
吳姿瑤	◇ 臺北市立大學藝術治療/碩士 ◇ 表達-創造性藝術治療學會/藝術治療師 ◇ 行天宮敦化圖書館/講師 ◇ 國小/專任輔導教師



「臺灣表達-創造性藝術治療學會」藝術治療系列課程

➤ 系列課程共360小時，預計將陸續規劃推出，敬請持續關注本院官網，課程表如下：

階段	課程
第一階段 162小時	✧ 工作室藝術治療（36小時：12小時實體+24小時線上） 1. 正念藝術治療6小時 2. 澄心藝術治療6小時 3. 歷程性創作6小時 4. 工作室三部曲6小時 5. 開放畫室6小時 6. 回應性創作6小時
	✧ 藝術治療評估與處遇（30小時）
	✧ 藝術治療理論與取向（48小時：36小時實體+12小時線上） 1. 心理動力取向12小時 2. 人本/完形/存在取向12小時 3. 認知行為/發展取向12小時 4. 後現代取向12小時
	✧ 藝術治療媒材應用（48小時：實體） 1. 平面媒材12小時 2. 立體媒材12小時 3. 數位媒材12小時 4. 繪本藝術治療6小時 5. 圖卡藝術治療6小時
第二階段 116小時	✧ 團體藝術治療（30小時：24小時實體+6小時線上）
	✧ 家庭與親子藝術治療（30小時：24小時實體+6小時線上）
	✧ 藝術治療在多元族群的應用（56小時：48小時實體+8小時線上） 1. 兒少藝術治療12小時 2. 年長者與照顧者藝術治療12小時 3. 失落哀傷藝術治療12小時 4. 危機創傷藝術治療12小時 5. 特教早療藝術治療8小時
	✧ 表創性藝術治療一（42小時：36小時實體+6小時線上）
	1. 音樂治療6小時 2. 舞蹈動作治療12小時 3. 戲劇治療6小時 4. 表達性藝術治療12小時 5. 心理劇6小時
第三階段 82小時	✧ 藝術治療倫理（30小時：12小時實體+18小時線上）
	✧ 藝術治療專業實作（100小時：每10小時專業實作需1小時專業督導和1小時同儕督導）
	✧ 藝術治療督導一（10小時：線上）

種子啟航

M B A S R

正念藝術減壓

課程內容

在快節奏與高壓的生活中，我們往往忽略內在的聲音與情緒訊號。本課程以「種子-灌溉-開花-累積」為流程設計四大藝療活動，用創作種下覺察的種子，為生命帶來新的滋養與希望。無需藝術背景，只要您渴望身心自我療癒，本門課就是您的起點。依規定完成結訓後，可獲**本校研習證明**，及「**臺灣表達-創造性藝術治療學會**」課程認證時數。

(課程可登錄臺灣諮商心理學會-諮商心理師積分、公務人員及教師可登錄研習時數)

師資介紹

講師 **吳姿瑤** 老師

臺北市立大學藝術治療/碩士



← 掃我報名

課程大綱

1. 正念藝術減壓

透過正念練習與藝術創作，專注當下釋放壓力。

2. 自我覺察

進行內在反思，察覺自身情緒與思維模式。

3. 探索創造表達

鼓勵探索各種創作形式，建立獨特的自我表達模式。

4. 心理韌性

培養面對壓力和挫折的內在力量，學習自我關照。

課程資訊

課程時間 民國114年11月15日 (六)

上課地點 彰師大(進德校區)明德館B1「心花樹」多功能教室

上課時間 09:00~16:00 (共計6時)

課程費用 新台幣3,000元 (含講義費、材料費)

名額15-25名，額滿截止

早鳥報名享
優惠2,800元/人

舊生 藝術治療系列課程
優惠2,700元/人

※需攜帶用具：紙張不限大小或報紙*5-10張；薄棉布素色、花色皆可2-3塊30*30布料、尖頭小剪刀*1把(可剪布料)※



國立彰化師範大學
National Changhua University of Education

進修學院進修教育研究中心辦公室
彰化市進德路一號教學大樓六樓

聯絡人：邱小姐 04-7232105 #5463
E-mail: wenchin12@cc.ncue.edu.tw