



南華大學終身學習學院 生命探索系列

【OH 卡讓人際關係不卡卡-自我覺察與同理心溝通】 -課程招生簡章

洞察內在心理，聊心又療心

COVID-19 自五月爆發蔓延全台，造成企業、社會經濟、人們生存型態、生活品質受到空前衝擊，國人緊繃情緒也逐步逼近臨界點，面對未知的疫情，也導致人與人之間的摩擦衝突變多、孤獨感增加。我們透過覺察自己與他人的情緒變化、培養同理心，好好照顧自己的情緒與需要，也能同理他人的需要，以同理心的方式溝通，能使溝通更順利有效，也能讓彼此關係更親近。不只是讓心出來透透氣，也讓每位參與者都能看到最好的自己，提升並認識生命的本質，活出真實幸福的人生。

授課老師：史庭瑋(Mia)老師

經歷：心起點有限公司創辦人・講師・諮詢師
英國天賦原動力・新加坡財富原動力諮詢師
專業塔羅/OH 卡/心靈圖卡講師・諮詢師
證照：中國二級心理諮詢師
美國 NLP 執行師
NGH 催眠治療師
著作：暢銷書《贏在勝任力》共同作者

課程目的：

1. 情緒種類與辨識
2. 情緒覺察與調節
3. 正念覺察與應用
4. 有效溝通模式
5. 非暴力溝通方法
6. 同理心技巧運用

課程內容：請詳見課程大綱。

1. 腦筋急轉彎：情緒種類與辨識
2. 擁抱內在小孩：自我覺察與照顧
3. 全身心體驗：正念覺察與應用
4. 讓愛流動：有效溝通模式
5. 聽懂彼此的心：非暴力溝通方法
6. 我跟你在一起：同理心技巧運用

招生對象：

1. 對心靈圖卡/OH 卡有興趣之一般大眾
2. 諮商師、助人工作者、講師、宗教師等
3. 對自我探索有興趣之一般大眾
4. 擔任主管階級之一般大眾

上課期間：

110 年 11 月 1 日、11 月 5 日(日)

上課地點：

同步線上遠距教學：google meet 線上教室



招生人數：一期 40 人。

依繳費順序錄取至額滿為止。本學院有保留增額或不足額開班之權利。

課程費用：原價：\$3,500 元/人

療育心靈優惠價：\$2,999 元/人

報名手續：一律採線上報名，網址：<https://lihil.com/lCp4z/email> 並於三天內完成繳費手續。本課程將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

繳費方式：

(1) 線上付款。

(2) 銀行匯款或 ATM 轉帳（彰化銀行大林分行）

▲ 戶名：財團法人私立南華大學，匯款帳號：6204-51-163669-20(彰化銀行大林分行)
匯款或 ATM 轉帳後，請提供您的姓名、報名課程名稱、繳費日期及帳號末五碼，並拍下匯款單或收據，以附件方式，寄至 email：gengxin@nhu.edu.tw

*完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

結業：修業期滿，由本學院核發推廣教育研習證明書。

其他事項：

- (1) 本班為研習課程班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。
- (2) 本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將會提前告知學員。
 - (i) 申請退費必須附上收據正本及申請書，缺一不可，否則不予受理。
 - (ii) 本學院退費係以匯款方式辦理，受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改受款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。
 - (iii) 學員自報名繳費後至開班上課日前取消課程，退還已繳學費等各項費用之九成，材料費不予退費，但已購置成品者，發給成品(運費由學員自付)。
 - (iv) 學員自報名繳費後至開班上課之日取消課程，學費及材料費，全數不予退費，但已購置成品者，發給成品(運費由學員自付)。
- (5) 學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。
- (6) 患有法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。
- (7) 就讀本班不得辦理兵役緩徵。
- (8) 本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢；謝絕旁聽及找人代為上課。
- (9) 本簡章若有未盡事宜，本學院保留得以隨時修改之權利。
- (10) 課程詳細內容洽詢電話：(05)2721001 分機 8331 林經理。





生命探索系列-
【OH 卡讓人際關係不卡卡-自我覺察與同理心溝通】
課程大綱

課程名稱	
課程時間	110年11月1日(一)
19:00-19:30	學員上線報到/學員確認視聽設備/始業式
19:30-20:10	腦筋急轉彎：情緒的種類與辨識
20:10-21:10	擁抱內在小孩：自我覺察與照顧
21:10-22:00	全身新體驗：正念覺察與應用
	110年11月5日(五)
19:00-19:30	學員上線報到/學員確認視聽設備/始業式
19:30-20:00	讓愛流動：有效溝通模式
20:00-21:10	聽懂彼此的心：非暴力溝通方法
21:10-22:00	我和你在一起：同理心技巧運用

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利，授課日期、時間、地點或單元主題如有調整將會另行通知。