

課程名稱 | 藝起療心-心理學與自我探索

課程屬性 | 生命與哲學

課程編號 | 114春-3400

授課老師 | 陳柔安

最高學歷/ 國立嘉義大學輔導與諮商學系 碩士生

相關學經歷/ 現為嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士生、心不懶心理智庫知識家

喜歡閱讀繪本、藝術創作-壓克力與無意識流動畫

● 心不懶心理諮商所 全職實習諮商心理師

● 上善心理治療所 兼職實習諮商心理師

● 嘉義大學附設家庭與社區諮商中心 助理

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2025年03月07日（星期五）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

以淺顯易懂的方式推廣心理衛生健康知識；以心理學角度認識自我；提升個人敘說能力與成就感；拓展成員人際支持網絡

使用教材 | 需自備16K圖畫本、12色蠟筆、衛生紙

招生人數 | 12 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 1200 元（8 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-07 晚上07:00~09:00	相見歡	課程介紹與說明 學習心理學基本觀念及藝術媒材的運用 說說我是誰-搭配牌卡與蠟筆認識彼此
2	2025-03-14 晚上07:00~09:00	壓力抱抱	壓力檢測、認識壓力與身體的連結 高壓電輸出-透過彩繪塗鴉進行壓力釋放及自我照顧
3	2025-03-21 晚上07:00~09:00	價值觀大拍賣	當價值觀變成可以買賣的時候，你會怎麼買？
4	2025-03-28 晚上07:00~09:00	你說我聽	學習「我訊息」、三明治溝通法 關係卡卡-學習非暴力溝通、探索自我人際溝通姿態
5	2025-04-04 晚上07:00~09:00	畫中有話	挑選牌卡分享自己的所見所聞 塗鴉想像畫- 透過隨意的線條塗鴉，賦予新的意義，拓展想像力與創造力
6	2025-04-11 晚上07:00~09:00	我的情緒怪獸	認識情緒、辨識自己的情緒與他人的情緒、學習表達情緒 繪製屬於自己的情緒怪獸
7	2025-04-18 晚上07:00~09:00	你知我不知、我知你不知／尋找	你知我不知、我知你不知-認識周哈里窗，製作自己的周哈里窗 尋找我的優勢力-搭配特質卡連結自己的優勢

		我的優勢力	
8	2025-04-25 晚上07:00~09:00	重構自我概念	設計自己的名片 回顧學習歷程與相互回饋