



## 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/email1> 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](mailto: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。

