

天主教道明高級中學 108 學年度第二學期
南區「銅鑼療癒體驗工作坊」實施計畫

「聽•生命的那一瞬間」

一、目的：

因應高中 108 新課綱的精神，此研習透過實際的體驗與講述的方式，多角度地感受與了解銅鑼療癒的理論與影響。藉此培養教師對自我靜心與生命教育的思辨與覺知的能力。

二、辦理單位：

主辦單位：天主教道明高級中學生命教育中心

三、辦理時間與地點：

時間：109 年 05 月 15 日（五）9:00-12:00

地點：天主教道明高級中學 西校區新博愛樓舞蹈教室

四、參與對象：各國中小、公私立高中(職)之有興趣教師。

五、課程規劃：

講題：聽•生命的那一瞬間

講座教師：宗祖薇老師

（身體經驗創傷療法 Somatic Experiencing 治療師、四維文教院神經語言程式學（NLP）系列課程助理講師、四維文教院薩提爾家族治療課程助理講師、冥想與情緒轉化工作坊帶領人、身心成長與蛻變工作坊帶領人、紓壓與療癒工作坊帶領人、園藝治療心理諮詢）

課程介紹：

「整個宇宙是因音波的振動頻率組成的，而銅鑼是最原初的音頻，也是最終的聲音。它是超越所有的聲音、語言和文字的」

★ 人體有 80% 水分，透過銅鑼的聲音與震動的頻率，平衡左右腦，整合右腦增強多次元的想像力，增強消化系統，免疫系統，活化細胞。

★ 讓鑼聲的能量滲透全身細胞，開啟並修復神經系統，調節失衡身心狀態，淨化身心靈並補充能量，進入冥想境界，擺脫心智的控制，中止所有的負面、抑鬱、壓力以及混亂。

★ 銅鑼的聲音只要 3 到 90 秒銅鑼的音波就能取代大腦的想法。

★ 我們的身心靈頻率波動形成的能量形式，銅鑼音聲能連結宇宙能量(Cosmic Energy)，喚起生命原始記憶及覺知力

研習課程表：

時間	課程內容
09:00~10:15	銅鑼療癒與深層轉化
10:15~10:30	(休息與準備)
10:30~12:00	銅鑼饗宴

注意事項：

- 1.需自備可躺臥的瑜珈墊或布巾。
- 2.建議穿著寬鬆舒適的衣服。
- 3.如果覺得需要也可以帶個小毯子蓋在身上。
- 4.請自備水，療癒體驗中大量喝水有助於身體的新陳代謝。

六、報名方式：

1. 參加人員請至「全國教師在職進修資訊網」線上報名，研習代碼：2842189
2. 名額 11 位，依報名先後順序，額滿即止。

七、承辦人：

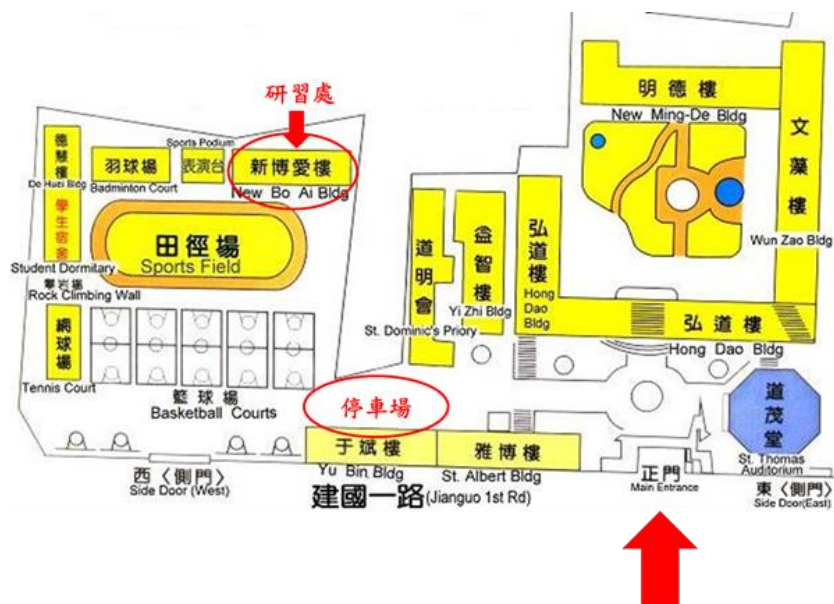
生命教育中心洪堃灼 師(07-9748533)

八、交通資訊

本校位置圖：高雄市苓雅區建國一路 354 號



校區地圖



開車出席的教師，可將汽車停放在于斌樓前庭空地。