

213 放心生活-薩提爾與藝術療癒

授課教師：簡妍臻 老師

學經歷：實踐大學家庭研究與兒童發展學系家庭諮商與輔導研究所 碩士、佛光大學藝術學研究所 碩士、
國立藝術學院（台北藝術大學）美術學系 藝術學士、專業劇場表演創作/企劃行政

現任：薩提爾成長模式個別諮商專業訓練助教、心理輔導/專業助人 獨立工作者

課程時間：週二晚上 7：00～9：30

課程理念：當獨處時，或看向自己的內在，我們可能都很熟悉內在那些：憤怒、無助、無力、愚笨、缺愛、孤單、無望的聲音；當我們被這些聲音抓住，那些：希望、力量、信心、新的可能性、可以改變、有選擇、愛的聲音，就可能完全被我們忽略或否定。就算是我們發現了，然後想要壓抑，或假裝沒有前面那些令我們能量耗竭的聲音，我們會困惑：為何仍然看不見自己擁有什麼、看不見自己是否還有機會？.....這時，我們是否願意邀請自己體驗一個奇妙的經歷，以不曾有的好奇，對自己一探究竟？

被美國著名《人類行為》雜誌譽為「每個人的家族治療大師」的維琴尼亞·薩提爾女士說：「每個人本身就是一個奇蹟，不僅不斷地在演變、成長，而且永遠有接受嶄新事物的能力。」

這是個自我探索與成長課程，運用薩提爾女士的信念，並結合表達性藝術，學員在團體中透過投入身體活動、繪畫、對話、體驗、探索；以適合自己的速度與方式，溫柔接觸生命故事中的自己，與內在各種面貌的自己重新對話之後，學習放下原本習慣但令自己痛苦的模式，學習以新的眼光看待自己，體驗與感受由內在改變轉化的力量與希望。

課程效益：學習用新的眼光看待自己，增進自我理解、看重自己、滋養自己，為自己找到更多選擇的可能性，以及平衡、和諧的內在生命力量。

課程進行：以體驗性活動進入主題的探索與學習，視活動需求搭配舞動、直覺畫、戲劇、音樂等多元素材，交替以團體或小組方式分享討論。

成績評量：課堂出席與投入參與 50%、同儕分享回饋 50%。

選課要求：缺課不得超過三次

推薦書目：《心的面貌》《尊重自己》（維琴尼亞·薩提爾 Virginia Satir，張老師文化）

學分費：（三學分）、水電費 100 元

其他費用：講義費：一人約 30 元、粉臘筆：每人一盒 50 元、圖畫紙：每人約 10 張 20 元，合計：100 元，「開學後由班代統一收取」。

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	邀請—— 準備進入內心舞台； 相遇—我的小故事；課程簡介；彼此認識；分享學習期待
第二週	第一幕：揭開帷幕—— 走進內心的舞台； 認識並覺察自己的各個「部分」，各種「面貌」
第三週	溫度計—— 能量供應者？能量消耗者？ 認識自己的感覺；一樣的情況、不同的體驗方法
第四週	外面的聲音們（社會中的「他們」）—— 內在「應該與不應該」的聲音； 「他們」的聲音怎麼變成「我」的內在聲音？
第五週	如果可以，我真正想要的是.....？—— 可以 vs. 不可以；看見渴望，允許渴望
第六週	情緒的迴圈牢籠—— 各種「面貌」登場；看見日復一日的戲碼
第七週	修護的可能—— 奇蹟修護箱；改變的可能性
第八週	中場休息—— 回顧在情緒迴圈中的反應；牢籠的「看守者」；承認與接納
第九週	【公民素養週】面對內在創傷的力量之旅——我在薩提爾成長模式中的生命體會分享

第十週	第二幕：誰是主人？—— —探究竟；各種「面貌」的對話與傾聽
第十一週	新的可能性—— 混亂；冒險；面對挑戰；新的嘗試
第十二週	學到什麼？—— 計分板？；好與壞 vs. 蘊含新力量的種子
第十三週	故事—— 我的家庭圖畫；我的資源庫
第十四週	向未知探險—— 興奮和恐懼；五種自由
第十五週	想像的內心面貌—— 積極性與否定性的代表面貌；轉換眼光
第十六週	旋轉木馬—— 面貌的故事；成長過程的家庭大事年表
第十七週	哪一個是真正的我？—— 我是自己的主人；所有「我」的總和；人的「多樣性」
第十八週	新的平衡和自我更新—— 回顧歷程；未來的旅程（清單）；不斷發現藏在內心的奇蹟