

【學生社群】靜心之門身心靈潛能開發課程資訊

課程概述

《靜心之門》即將邁入第 3 期 

我們保留前 2 期課程的經典內容，也嘗試開發更加多元面向的課程。

本期課程共 8 週，將探討身心靈層面 30 個主題，逐一檢視個體的身心平衡的情形；並透過「活動設計」的實際演練，據以促進「靜心狀態」的自然發生。

Q1：這一門課程有什麼特色？

【靈性成長】

以「學術視角」和「開放心胸」觀照人類身心靈層面的現象與需求。

我們探究「宗教性」的議題，橫跨「古西中外」的開悟者與相關經典詮釋，從中獲得成長的養料。

【自我分析】

以實踐與行為改變，旨於打破「我執」的信念束縛與自我限制。

並納入「思維工具」改變內在信念，而不追求盲目的「信仰」與「妄想」的懶人途徑。

Q2：我可以在這一門課程獲得什麼？

【溝通技巧】

一開口就得罪人，或是不敢表達內在真實的想法 

【成長夥伴】

可以找到相互傾聽，同時在身心靈道路上追求成長的朋友 

【精進思維】

信念改變實相，以思維工具打破信念限制，建構成功圖像 

Q3：誰適合這一門課程？

【定向探索】

對生活、生命的意義感到困惑，不知道下一步該往何處 😞

【自我解贖】

感到身心處於壓力狀態，生活充滿無力的慢性疲勞 😞

【己達達人】

想運用靜心、潛能開發技巧，融入自身教學專長與活動設計 🙌

探討主題

- 第 1 週 潛能導論 | 身體、心智、精神、靈性、健康
- 第 2 週 情緒主題 | 心理調適、心智潛能開發
- 第 3 週 身心統合 | 心靈涵養、心智效能、健康潛能開發
- 第 4 週 五感開發 | 觀香靜心、嗅覺潛能開發、健康潛能開發
- 第 5 週 五感開發 | 觀音靜心、聽覺潛能開發
- 第 6 週 身心統合 | 觀想法、閱讀經典、心智潛能開發
- 第 7 週 身心統合 | 觀想法、內在聲音、肢體潛能開發
- 第 8 週 身心統合 | 觀想法、思考工具、心智潛能開發

 全勤者，提供獎勵金 1,000 元

 報名網址 <https://www.surveycake.com/s/vko98>

《靜心之門》前三年為推廣期，課程優惠 5 折，三人團體報名另享優惠。

新聞報導

1.東華大學「靜心之門」創新社群 發展身心靈潛能開發多元途徑

【2021 年 05 月 24 日】<https://s.yam.com/LiYBI>

2.東華學生社群發揮 USR 精神 創立「靜心之門」關注高齡化議題

【2020年12月04日】<https://s.yam.com/1Y4Hi>

1.主辦單位

[靜心之門 The Gate to Meditation](#)（歡迎詢問課程）

2.協辦單位

國立東華大學教學卓越中心、國立東華大學教育與潛能開發學系

粉絲專頁



填表報名

