

# 嶺東科技大學 96 學年度第 1 學期

## 『憂鬱與自傷防治雙卡應用工作坊』

名稱：憂鬱與自傷防治雙卡應用工作坊

時間：96 年 12 月 6 日（星期四）9:00~17:00

說明：

人生是一條崎嶇不平的道路，有些事或許可以計劃，但是不如意者十常八九，即使是一生都過得很順利的人到頭來也不免會碰到一些波折，當你親眼目睹那個痛苦，不論是你自己的或是別人的，都希望能夠帶來洞見，並能減輕那些負擔。克服卡與奧修禪卡的應用在提供一些對個案來講可能是新的觀念，並開發出一些潛藏的能力。

雙卡的創始者期望所有應用這個工具的人共同來確認這句顛撲不破的諺語：「痛苦因分享而減半，快樂因分享而加倍。」

**活動目標：**

- 1、透過使用克服卡說出個人的故事，並能夠創造出一個比喻性的情況使得能夠跟過去所發生的事保持和諧，並培養出對未來的樂觀和信心。
- 2、克服卡能夠幫助揭開內在的創傷，同時讓每一個人都能夠表達對人生的展望，並了解每一個人是以什麼樣的方式在處理他的痛苦和憂傷。
- 3、「奧修禪卡」的原名為奧修禪宗塔羅牌，它將禪宗的理念帶進塔羅牌裡面使塔羅牌的應用變得更能夠啟發人心，使內在的心靈得以走向更優質的存在，對我們的日常生活很有醒悟作用。
- 4、雙卡的應用訓練，可透過比喻性的說故事來處理創傷性的意象，所有這些都對一個人的治療有幫助，可帶領個案穿越憂傷，表達恐懼，重新刺激心靈的經驗，可以讓當事人覺得再度活生生，並對當下敞開，使他覺得有歸屬感，使他能夠欣賞自然的世界，並對驚訝、安詳、和喜悅敞開。經過一段時間之後，當一個受害者在各方面都被治癒了，他或她心靈成長的潛力可能會增加，變得比受傷之前更好，或甚至比那些沒有受過傷的人來得更好。

**帶領老師：黃品萱老師**

- (1) 直覺式塔羅牌老師。
- (2) 生命靈數老師。
- (3) 曾經參加過的身心靈成長課程包括：通靈課程、光的課程、巫術課程、譚崔課程、家族排列課程、能量治療課程、身體潛能開發課程、靈性彩油 1、2 階課程。

**活動地點：諮商中心團諮室**

**活動對象：全校教職員同仁自由報名參加。（約 35 名）**

**研習證明：全程參與者，由本中心核發 7 小時研習條。**

## 憂鬱與自傷防治雙卡應用工作坊

### 課程表

時間	活動內容
活動時間	96年12月6日(星期四)
08:50 ~09:00	報到
09:00~10:10	克服卡(Cope)的介紹及使用
10:10~10:30	休息
10:30~12:00	克服卡實際應用的練習
12:00~13:00	午餐
13:00~15:00	簡介奧修禪卡 奧修禪卡與塔羅牌的相關及異同 三種解讀牌陣的介紹
15:00~15:20	休息
15:20~16:30	奧修禪卡的實際應用
16:30~17:00	問題與討論

## 憂鬱與自傷防治雙卡應用工作坊

### 報名表

處室	姓名	連絡電話	電子郵件信箱	飲食 (葷或素)

\* 請參與者著輕便服裝

\* 回條請於12月4日前 e-mail 至 [ltc210@mail.ltu.edu.tw](mailto:ltc210@mail.ltu.edu.tw)

\* 名額有限，報名從速。

\* 聯絡電話：1742 聯絡人：吳超嫻

\* 研習證明：全程參與者，於會後由本中心核發7小時研習條，並致贈克服卡及奧修禪卡。