

臺北客家推廣教育中心 107 年度課程大綱

課程名稱	D-4 香氛和諧粉彩手繪課
上課時間	星期六 14:00-17:00 (18 週, 每週 3 小時, 共 54 小時)
授課教師	許倩瑜老師、李盈翹老師
教師簡歷	<p>許倩瑜 畢業於國立台灣藝術大學舞蹈系 歷經十多年的專業舞蹈教師、舞者、編舞者等多重的舞蹈人身份磨練。 2016年因為疾病而啟發內在平衡的靈性追尋，全力推廣身心靈平衡光舞課程。 2017年創辦了光舞行者 2018年 你就是光身心靈教育中心 天賦藝術指導師 光舞舞者及編舞者、藝術自由工作者 先知塔羅牌諮詢師、宇宙能量刀療癒師、光計畫直覺身心靈療癒工作者、和諧粉彩準指導師。</p> <p>李盈翹 專職身心靈工作帶領者，從事身心靈整合諮詢 11 年 IFA 英國國際芳療師認證 Transformationgame 授權教練 擅長易經、塔羅、植物芳香與肢體動能開發。</p>
仍持續經營之部落格或網站	<p>你就是光身心靈教育中心 https://www.facebook.com/iBodyMindSpirit/</p>
課程介紹	<p>“ 跟隨自己的心 進入手指彩繪的世界 ”</p> <p>和諧之中創造出豐富且柔和的色彩，從指尖裡施展魔法傳遞了一股正向且美麗的力量……心靈覺醒在塗抹之間，喚醒美麗的心！</p> <p>當香氛遇見了和諧粉彩，是一個心靈重整的時刻～</p> <p>當和諧粉彩藝術與客家文化園區相遇時，</p> <p>講師們將帶領學員走出教室到戶外尋找生活藝術的靈感，當季盛開花朵的香、充滿姿態的夫妻樹、竹林裡的風、雨後的泥土味和遊戲的孩子…都將一起融入每一堂課的作品裡。</p> <p>當植物的靈魂陪伴指尖抹出一道道的色彩時，人生展開了</p>

	新的面貌，和平且喜悅~實現一個心靈富足，健康與和諧社會環境！	
學員選課要求	需自備部分工具！	
其它需求	<p>一、 學員需自備之材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 粉彩(建議 24 色或 48 色) 2. 30cm 鐵尺*1 3. 筆刀或美工刀*1 (建議角度較尖，方便割弧形者) 4. 切割板*1 (A4 大小即可) 5. A5 資料夾/ A5 資料夾內袋(可裝 25 張畫左右) 6. 一般橡皮擦*1 7. 軟橡皮擦*1 8. 透明小膠帶*3 (寬度約 12~15mm) 9. 乾淨腮紅刷*1 10. 乾淨抹布*2 (小塊即可) 或 濕紙巾+衛生紙 11. 2B 鉛筆*1 12. 素描本*1 (建議 A5 大小，一般圖畫紙的紙質即可) <p>二、 預估學員 1 人負擔費用 (開課後由老師代購)： 消字版、粉彩專用紙(一學期)及一學期共用耗材(例如棉花棒、化妝棉、簽字筆、亮片... 等等) 一人須繳 500 元</p>	
<p>★每學期第九週為「社區服務週」，請教師與學員於此週構思討論年度成果展演內容，或規劃製作相關作品，並留存於客家社大作為課程資料紀錄。</p> <p>★戶外教學 1 天若達 6 小時以上，等同 2 堂課，一學期不得超過 2 次。相關食宿、交通、保險費用由班級自行負擔，因有安全考量，請斟酌辦理。</p>		
堂次	日期	授課內容
體驗週	7/7	<p>主題: <<圓。緣>>有緣來相見！</p> <p>一層層把緣份融入在同心圓裡~~相見歡！</p> <p>內容：課程內容前導（與學員一起走入客家文化園區，認識與靜心感受園區美麗、人文與生態兼容的戶外景觀，將這一份充滿生命力的感動帶入接下來的課堂中。）</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 粉彩初體驗--學習和諧粉彩的基本原理及繪製 b. 香氛進入到平靜和諧的空間 c. 畫作實作：<<圓。緣>>
第 1 堂	8/4	<p>主題: <<土地情>> 尋找生命重要的根源</p> <p>內容：課程內容前導（園區戶外空間：農村體驗區）</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 香氛引導：揚起向下紮根的生命力與安全感。(根莖類香氛) b. 冥想引導：種子與土壤

		c. 畫作實作：種下屬於自己的魔法種子向下紮
第 2 堂	8/11	主題：<<我是誰>> 開啟感官的接受器 內容：課程內容前導（園區戶外空間：原始竹林） a. 香氛引導：營造無私與豐盛的氛圍。（葉片類香氛） b. 肢體引導：建立信任自我的感受！ c. 畫作實作：畫出真實的我…
第 3 堂	8/18	主題：<<陽光下>> 創造實現的原動力 內容：課程內容前導（園區戶外空間：戶外景觀） a. 香氛引導：感受具有陽光氣息的香氛，協助建立個人內在源源不絕的勇氣！（果皮類香氛） b. 團體活動：踏實的步伐 展現出個人自由自在的活力！ c. 畫作實作：創造屬於自己陽光下的風景
第 4 堂	8/25	主題：<<盛開的花>>—療癒內在的自己 內容：課程內容前導（園區戶外空間：當季盛開的花） a. 釋放情緒引導～看見自己的美好 b. 香氛引導：愛能創造豐盛，感受愛的美好，快樂而滿足！（花朵類香氛） c. 畫作實作：花若盛開，蝴蝶不請自來！用愛灌溉出，盛開的花朵們～從指尖上一朵朵綻放著～
第 5 堂	9/1	主題：<<藍天白雲>>—展現自己的靈感 內容：課程內容前導 a. 香氛引導：找尋內外平衡的聲音，開啟所有良善的語言，觀照自己也觀照他人。（木質類香氛） b. 小組「溝通練習」～傾聽、了解對方需求、接納並欣賞對方。 c. 畫作實作：肯定自己，感受到支持，創造並展現屬於自己的一片藍天與白
第 6 堂	9/8	主題：<<黑暗中的那道光>>～你就是光！ 內容：課程內容前導 a. 冥想引導：在黑暗中感受自己當下的感覺。（樹脂類香氛） b. 香氛引導：走入光的世界，感受自己身上的光芒！ c. 畫作實作：超越一切的感覺，運用直覺與專注力畫出「黑暗中的那道光」～清晰且明亮。
第 7 堂	9/15	主題：<<彩虹的世界>> 內容：課程內容前導 a. 香氛引導：淨化與清理內在的自己，允許更大的光與愛的進入，進入昇華的時刻！（香料類香氛） b. 色彩冥想：將正向的思考帶入色彩與記憶的連結！ c. 畫作實作：慢慢的抹畫出一道道色彩，與內在應和，畫出

		自己的[彩虹世界]
第 8 堂	9/22	主題: <<銀河>> 內容: 課程內容前導 a. 香氛靜心: 連結宇宙生命的源頭而綻放與昇華!(複方香氛) b. 生命之花圖騰教學! c. 實作: 將生命之花帶入銀河世界 呈現出浩瀚無垠的宇宙
第 9 堂	9/29	社區服務週
第 10 堂	10/6	自由創作主題: 觸覺(與戶外園區結合) 內容: 課程內容前導 a. 戶外靜心 尋找屬於自己的幸運葉子 b. 香氛引導進入身體感覺的記憶, 將其感受與自身過往經歷連結 c. 自由創作: 將其在戶外用手、用心所接觸的記憶感受藉由和諧粉彩一一展現出。
第 11 堂	10/13	自由創作主題: 嗅覺 ~好鼻師的創意世界 內容: 課程內容前導(園區: 尋找園區大自然的氣味) a. 尋找創作主題: 氣味與記憶的連結! b. 分享自己的故事與想法! c. 自由創作: 把自己設定好的主題手繪出來
第 12 堂	10/20	自由創作主題: 聽覺~天生指揮家! 內容: 課程內容前導(園區: 聆聽園區大自然的協奏曲) a. 頌鉢靜心! 進入的音頻的世界~ b. 音樂欣賞與分享自身感受 c. 自由創作: 將心中的音樂, 用色彩與線條繪畫出來 讓我們當一個紙上的指揮家盡情揮灑!
第 13 堂	10/27	自由創作主題: 我記憶中最快樂的一件事! 內容: 課程內容前導 a. 個人靜心藉由書寫紀錄 關於主題內容方向 b. 小組分享: 什麼是快樂? 我記憶中最快樂的一件事? c. 自由創作: 我記憶中最快樂的一件事!
第 14 堂	11/3	自由創作主題: 一首詩的聯想 內容: 課程內容前導 a. 分享自己選的詩~ b. 引導素材與想法整理 c. 自由創作: 一首詩的聯想
第 15 堂	11/17	自由創作主題: 小花園(個人創作加團體活動) 內容: 課程內容前導(園區戶外空間: 當季盛開的花) a. 香氛靜心~b. 團體作品: 七巧板製作與教學

		<p>c. 自由創作：音樂與香氣加入在創作過程中在七巧板上——手繪出你的小花園！</p> <p>d. 團體拼圖時間並分享其過程感受</p>
第 16 堂	12/1	<p>自由創作主題：誕生</p> <p>內容：課程內容前導</p> <p>a. 經歷了 15 週的共同學習、創作與分享的種種經歷 最後一堂 不代表結束！而是另一個階段的你誕生！請將自己新的誕生 手繪畫出屬於你的誕生主題！</p> <p>b. 將自己的畫——貼上展覽區（並製作作品說明卡）</p> <p>c. 一學期的心得感想分享</p>
第 17 堂	12/8	<p>自由創作主題：生日快樂（團體大創作）</p> <p>內容：課程內容前導（慶祝新誕生的你）</p> <p>a. 香氛靜心～凝結全班學員在一起的心！</p> <p>b. 團體大創作 1：將彼此祝福的話語藉由粉彩手繪出，一起在同一張大型圖紙上 同時作畫！</p> <p>c. 團體大創作 2：會有不同時間限制，時間到將會位置大風吹！換位繼續創作！</p> <p>d. 分享其過程感受</p>
第 18 堂	11/10	年度成果展演

作品範例：



