

週末午後心靈咖啡屋

～提升人我關係敏感度

這是一個週六午後才開放的心靈咖啡屋。

歡迎來杯香醇的咖啡！

陪妳/你一同溫暖自己的心，然後，再出發。

我們不賣咖啡，而是想與妳/你來個午後咖啡的心靈交流時光。

生命中有些迷惘、有些茫然、有些傷心、有些歡笑，

都值得我們細細品嚐體會其中的酸甜苦辣滋味。

妳/你想拉近與人之間的溝通卻不知怎麼開始？

妳/你感覺自己的生活越來越空虛，越來越遠離自己的初衷？

妳/你有話想說，卻不知道誰會想聽？

與人分享故事，可以讓這些不起眼的故事有機會被理解、被關注，

並為自己的生命找到出口。

人生中總不免有各種角色與關係在身上，也會有許多人生際遇讓人迷惑徬徨，

讓我們陪妳/你一起說故事、聽故事，瞭解自己怎麼來又怎麼去，

進而建立人我之間的橋樑。

主餐一：水果沙拉吧（第一階段：發展自我敘說的能力、增進溝通能力之廣度與深度）

1. 單元內容：

單元	日期	團體主題	團體內容介紹
一	104. 08. 01 (六)	乾杯吧！很高興認識你 說故事與傾聽	1. 建立成員對彼此的認識，以及瞭解團體的進行方式。 2. 成員將會認識自我敘說與傾聽的方法。 3. 分享成員的生活點滴，培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與傾聽的能力。
二	104. 08. 08 (六)	故事窗口：我的生活點滴	1. 分享成員的生活點滴，培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與傾聽的能力。
三	104. 08. 14 (六)	走入記憶：我的童年	邀請成員以童年經驗作為主題進行自我敘說，發展成員間的親密感以及同理心。

四	104.08.22(六)	故事窗口： 校園生活點滴	1. 引導成員進行主題聯想，再進行主題分享。 2. 培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與同理心的能力。
五	104.08.28(五)	回憶往事： 被遺忘的時光	1. 引導成員進行冥想，再進行主題分享。 2. 成員可透過自我敘說，回憶起過往故事與生命情感，再次連結生命的動能，找到新的可能。
六	104.09.05(六)	收穫滿滿	1. 帶領成員回顧與統整團體學習，彼此給予回饋。 2. 運用『奧修禪卡』自我探索與發展之生命對話方法，引導成員對當前難題進行深度思考，尋找問題解決的可能契機。

2. 期間：預計於 104.08~104.09 星期六，10：00~15：00（五小時），共計六次。

3. 進行方式：

（1）欲參與成員可以自由入座，參與主題討論，領導員會帶領、引導團體的討論，讓來參與者能有充分討論的空間。領導員也會催化團體彼此理解，學習同理自己與他人，拓展生命視野。

（2）第六次團體（最後一次團體），將進行『奧修禪卡』自我探索與發展之生命對話，引導提問者對當前難題進行深度思考，尋找問題解決的可能契機。全程參與者，可優先進行。

4. 領導員：嚴麟老師。協同領導員：韓昌宏老師。

5. 對象：對此主題有興趣之腦性麻痺大學生及社會青年、其他身心障礙大學生及社會青年。人數 6-12 人。

主餐二：總匯 PIZZA（第二階段：發展生命故事敘說能力、增進人我關係發展能力）

1. 單元內容：

單元	日期	團體主題	團體內容介紹
一	104.10.17 (六)	乾杯吧！很高興認識你 說故事與傾聽	1. 建立成員對彼此的認識，以及瞭解團體的進行方式。 2. 成員將會認識自我敘說與傾聽的方法。
二	104.10.24 (六)	生命之歌（一）：出生	1. 引導成員進行主題聯想，再進行主題分享。 2. 培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與同理心的能力，提生人我關係的敏感度。 3. 成員可透過自我敘說，回憶起過往故事與生命情感，再次連結生命的動能，找到新的可能。
三	104.10.31 (六)	生命之歌（二）：奇蹟	1. 引導成員進行主題聯想，再進行主題分享。 2. 培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與同理心的能力，提生人我關係的敏感度。 3. 成員可透過自我敘說，回憶起過往故事與生命情感，再次連結生命的動能，找到新的可能。
四	104.11.07 (六)	生命之歌（三）：親密	1. 引導成員進行主題聯想，再進行主題分享。 2. 培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與同理心的能力，提生人我關係的敏感度。 3. 成員可透過自我敘說，回憶起過往故事與生命情感，再次連結生命的動能，找到新的可能。
五	104.11.14 (六)	生命之歌（四）：渴望	1. 引導成員進行主題聯想，再進行主題分享。 2. 培養團體接納差異的氛圍，發展成員自我敘說與同理心的能力，提生人我關係的敏感度。 3. 成員可透過自我敘說，回憶起過往故事與生命情感，再次連結生命的動能，找到新的可能。
六	104.11.21	收穫滿滿	1. 帶領成員回顧與統整團體學習，彼此給予回

	(六)		饋。 2. 運用『奧修禪卡』自我探索與發展之生命對話方法，引導成員對當前難題進行深度思考，尋找問題解決的可能契機。
--	-----	--	---

2. 期間：預計於 104.10～104.11 星期六，10：00～15：00（五小時），共計六次。

3. 進行方式：

（1）欲參與成員可以自由入座，參與主題討論，領導員會帶領、引導團體的討論，讓來參與者能有充分討論的空間。領導員也會催化團體彼此理解，學習同理自己與他人，拓展生命視野。

（2）第六次團體（最後一次團體），將進行『奧修禪卡』自我探索與發展之生命對話，引導提問者對當前難題進行深度思考，尋找問題解決的可能契機。全程參與者，可優先進行。

4. 領導員：嚴麟老師。協同領導員：韓昌宏老師。

5. 對象：對此主題有興趣之腦性麻痺大學生及社會青年、其他身心障礙大學生及社會青年。人數 6-12 人。歡迎參加過前二次團體的成員繼續參加，沒有參加過的新成員，別擔心，也歡迎妳/你的加入！