

104-1通識沙龍開始接受報名囉!

通識教育中心為了提供全校教職員生一個心靈 SPA 的休憩園地，本學期規劃了一系列的文人雅集課程活動，共十場。



另外，本學期特別企劃加辦13場【靜心慢活】系列活動。

在這裡，你可以放鬆心情，消解過度忙碌帶來的疲憊；你可以卸下心防，享受生命的感動；你可以開發自己，讓潛力璀璨閃爍……，這場準備好的心靈饗宴，即日起接受網路報名，歡迎大家踴躍參加！

報名網頁：

<http://www.generaleducation.chu.edu.tw/files/11-1007-7491.php?Lang=zh-tw>

每學期活動回顧連結：

<http://www.generaleducation.chu.edu.tw/files/11-1007-5613.php?Lang=zh-tw>

本學期通識沙龍系列活動已開放報名，請大家把握有限名額一同來體驗不一樣的心靈休憩活動喔~



| 活動場次 | 活動日期/ |
|--|--------------|
| 系列講座【一】：從人類圖看見自己和他的他(她)的特質和才華-我們了解彼此多少? | 104/10/05(一) |
| 【靜心慢活】 系列講座(一)：靜心與心靈牌卡(一) 禮拜瑜珈+彩虹卡 | 104/10/06(二) |
| 【靜心慢活】 系列講座(二)：正念減壓樂活人生簡介 | 104/10/12(一) |
| 系列講座【二】：易經占卜與自我了解 | 104/10/14(三) |
| 【靜心慢活】 系列講座(三)：探討(1)正念與覺察呼吸；(2)過去、現在、未來 | 104/10/14(三) |
| 【靜心慢活】 系列講座(四)：靜心與心靈牌卡(二) 音樂冥想+OH 卡 | 104/10/19(一) |
| 系列講座【三】：生命的可能性—從語言障礙者，到公眾講師 | 104/10/20(二) |
| 【靜心慢活】 系列講座(五)：探討壓力與壓力的來源 | 104/10/21(三) |
| 【靜心慢活】 系列講座(六)：探討念頭與情緒的真實性 | 104/10/26(一) |
| 系列講座【四】： MM Two Michaels 音樂讓世界更美好 | 104/10/27(二) |
| 【靜心慢活】 系列講座(七)：探討想法、情緒與身體的關係 | 104/10/28(三) |
| 【靜心慢活】 系列講座(八)：探討正念溝通與人際關係 | 104/11/02(一) |
| 【靜心慢活】 系列講座(九)：探討反應與回應、STOP 模式、RAIN 模式、解除慣性制約 | 104/11/4(三) |
| 【靜心慢活】 系列講座(九)：生活中的正念；當下的力量 V.S.當下的用力 | 104/11/16(一) |
| 系列講座【五】：從《紅樓夢》第十七回談父子衝突 | 104/11/19(四) |
| 系列講座【六】：財富是人生一切的基底油-淺談理財 | 104/11/24(二) |
| 系列講座【七】：從電影「糖化老爸」全國放映與座談計劃中，談世代觀念 | 104/11/26(四) |
| 【靜心慢活】 系列講座(十一)：跳舞與放鬆(一) 拉達布拉瑪靜心 | 104/11/30(一) |
| 系列講座【八】：蔬食餐廳「三羊所在」經營淺談 | 104/12/01(二) |
| 【靜心慢活】 系列講座(十二)：跳舞與放鬆(一) 拉達布拉瑪靜心 | 104/12/07(一) |
| 系列講座【九】：瑞士旅遊行程設計與旅遊經驗分享 | 104/12/10(四) |
| 【靜心慢活】 系列講座(十三)：跳舞與放鬆(三) 動態靜心 | 104/12/14(一) |
| 系列講座【十】：與牌談心 | 104/12/15(二) |