

新世代專業能力養成系列課程

頌鉢音療

一、課程簡介：

本系列課程是為社團、學會幹部特別開設之課程，為加強社團、學會幹部的對外溝通能力、培養學生的台上表達與控場能力、提升抗壓與心理調適能力，安排一系列課程，提升學生團體在各項專案策畫與執行的表現。

頌鉢（Singing Bowl）是一種源自印度，以多種金屬製成樂器，透過敲擊或摩擦鉢邊發出持久和諧的音調與振動，用於音療、冥想和正念練習，以幫助深度放鬆、減輕壓力、改善睡眠和平衡身心狀態。頌鉢利用聲音的能量與人體共振，傳遞到身體各處，激發細胞活性並調整失序的能量頻率，達到身心靈整體的療癒效果。

二、指導單位：輔仁大學學生事務處。

三、主辦單位：輔仁大學課外活動指導組。

四、活動時間：

10/20(一)、10/23(四)、10/27(一)、10/30(四)、11/10(一)、11/13(四)、11/17(一)、11/20(四)，中午12:20-13:20，共計8堂課，總計8小時。

五、活動地點：焯焯館鏡鏡屋

六、課程參與對象（優先順序）：

1. 現任或曾任社團、學會之幹部

2. 一般輔大學生

七、報名人數上限：30人

八、報名須知：

本課程經費補助單位為教育部，原補助對象僅針對社團學會的幹部，為了讓資源共享達到最大化，助教有開放多餘的名額給一般的輔大學生。希望報名參加的同學，可以珍惜機會，並尊重錄取的結果。因課程報名人數眾多，報名截止後，將優先錄取具有社團及學會幹部資格之同學，名額若有剩餘，也會開放錄取一般輔大學生。資料請務必用心填寫，錄取將以文字內容作為考量依據。

➤ 第一階段：[GOOGLE 表單報名](#)（如開課資訊）。即日起至114/10/9（四）23：59截止，此階段不限制報名人數與資格。

➤ 第二階段：經過資料審核後，於114/10/14（二）前，以郵件通知錄取者（請留意信件是否被辨別為垃圾郵件，未錄取者恕不另行通知，請不用特地詢問）。

九、報名地點：課外活動指導組（法園籃球場前）

十、保證金繳交與退還方式：

➤ 繳交：接獲錄取通知後，請於**10/16（四）前，上班時間（09:00-16:30）**攜帶【錄取通知畫面+保證金\$1,000+學生證】至課指組找李于萱助教或內場工讀生登記報名，始完成報名手續，若未完成將視同放棄錄取資格。

➤ 退還：於課程結束後一個月內將由助教公告，**出席率達80%以上者始得退還**。請攜帶收據及上傳500字以內的心得至雲端後，到課指組找李于萱助教退還保證金。超過期限者恕難退還保證金，並將保證金捐贈給學校急難救助金。

十一、承辦人：若有任何疑問，請洽承辦人。

課外活動指導組李于萱助教，分機3049 E-mail：165181@mail.fju.edu.tw

十二、 學員準備事項

- 穿著：舒適服裝（勿穿著裙子）
- 攜帶：瑜珈墊

十三、 課程規劃

日期	課程主題	課程重點	體驗內容
10/20 (一)	認識頌鉢	什麼是頌鉢、起源、種類，聲音與振動如何影響身心，療癒功效與禁忌	光之呼吸法：敲鉢＋引導呼吸放鬆
10/23 (四)	敲鉢技巧	正確敲鉢的方法與注意力	敲鉢練習並體驗聲音的不同
10/27 (一)	正念與冥想	認識正念、冥想、呼吸法	練習正念繞行與呼吸放鬆
10/30 (四)	頌鉢與身體共振	能量與經絡、脈輪的簡單介紹，頌鉢如何幫助調整	團體頌鉢，引導放鬆(召喚彩虹橋引導詞)
11/10 (一)	聲音與震動療癒	為什麼需要淨化，聲音與震動療癒的應用	全身放鬆引導：頌鉢＋語音引導
11/13 (四)	單鉢與多鉢	單鉢與七鉢療癒、團體帶領者的差異	單鉢體驗：導師現場示範
11/17 (一)	自我療癒	坐姿、臥姿自我頌鉢的方法，如何幫助放鬆	接觸點放鬆練習：可回家自行練習
11/20 (四)	整合與分享	回顧八週學習，分享心得	完整團體頌鉢(零極限引導詞)

十四、 師資介紹



颂钵原本&閱讀心靈療癒推廣中心
創始人及總講師 林道一 老師

「把自己的生活照顧好，就是修行。」

道一老師內斂而又充滿力量，以科學的角度切入宗教修行與身心靈的議題，不以迷信的氛圍來引導個案探索自己的內心。

從颂钵療癒、催眠療癒、直覺式塔羅牌課程教學，超過二十年的教學經驗，嚴謹又不失風趣的教學風格，深受許多學員的喜愛，也讓許多人找到適合自己的方向前進。

曾經是品牌經理，道一老師在執行活動非常有經驗，在近幾年更是舉辦許多公益活動，甚至將身心靈與異業合作，創造多元發展機會，將自己所學無私地奉獻，致力身心靈教育推廣，進一步幫助更多的人藉由學習療癒，看見內在的本質。

➤ 證照：

颂钵原本師資培訓總講師
颂钵原本療癒課程總講師
美國NGH催眠師授課講師
紫微斗數課程總講師
托特直覺式塔羅牌課程總講師
靈性導師

➤ 經歷：

元智大學終身學習部颂钵課程總講師
元智大學終身學習部美國NGH催眠課程總講師
颂钵原本創始人
颂钵原本療癒技巧創始人
植萃原本創始人