

桃園市立陽明高級中學 112 學年度寒假生命成長營

「Grasp 牆上的那道光」報名公告

一、課程目的：

1. 成為理想的自己。
2. 探索自我，與內在力量連接，突破困境。

二、主辦單位：桃園市立陽明高中。

協辦單位：和氣大愛文教基金會、傳光人協進會。

三、對象：高一~高三學生，12 至 30 名。

四、課程主軸：

1. 探索內在理想的自己（盤點生命中的黑與白，挫折與希望）。
2. 操練靈性功法，連接內在力量。

五、講座規劃：

1. 講座地點：六樓團體諮商室、生涯規劃教室。
2. 講座時間：113 年 2 月 1 日(四)及 2 日(五)，08:30~16:30。

時間	內容	主持人／講師	地點	備註
第一天 02/01（四）				
08:00-08:30	報到、認識夥伴	張敏雪	六樓生涯規劃教室	
08:30-11:10	講座一找到生命中的那道光	張期敏	六樓生涯規劃教室	3 節
11:10~12:00	講座與實作－ 靈性功法、立如松體驗	張期敏	六樓生涯規劃教室	1 節
12:00-13:30	用餐、午休	張敏雪	六樓生涯規劃教室	
13:30-15:30	講座與實作－ 靈性功法、連接內在力量	江亮珠、謝華泰	六樓團諮室	2 節
15:30-16:30	講座一成為理想的自己	張期敏	六樓生涯規劃教室	1 節
第二天 02/02（五）				
08:00-08:30	報到、暖身	張敏雪	六樓生涯規劃教室	
08:30-10:20	講座－ 確立生命主軸，突破自我限制	張期敏	六樓生涯規劃教室	2 節
10:30~12:00	實作與操練－ 靈性功法、體驗大愛手	張敏雪	六樓團諮室	2 節
12:00-13:30	用餐、午休	張敏雪	六樓生涯規劃教室	

時間	內容	主持人／講師	地點	備註
13:30-15:30	實作與操練－ 靈性功法、連接內在力量	江亮珠、謝華 泰、吳發	六樓團諮室	2 節
15:30-16:30	講座－ 突破撞牆期，成為理想的自己	張期敏	六樓生涯規劃教室	1 節

六、外聘講師：

1. 講師：張期敏－台北市立大學英語教學系 副教授
2. 講師：江亮珠－和氣大愛專業講師、身強體壯功教練、陽明高中退休教師
3. 教練講師：謝華泰－和氣大愛身強體壯功教練
4. 教練講師：吳 發－和氣大愛身強體壯功教練、金華國中退休教師

七、課程規定：

1. 每堂課均點名，能全程參與課程，確實完成課堂活動且準時繳交作業及心得回饋單。
2. 符合上述規定者由本校核發修課證明書，以茲鼓勵。

八、報名方式：

1. 本次營隊課程將依照同學提交表單之順序錄取，表單連結如下列 QR-code。
2. 如有課程名額釋出，將另外通知備取同學，完成報名程序後，逕行遞補，將不另外公告。
3. 報名至 01/16(二)中午 12:00 截止。

