



# 誰偷走了我的好心情?!

## ~ 高壓脫敏的自我照顧 ~

晴天、雨天、颱風天，情緒像氣候，忽明忽暗；在快轉的生活裡，我們常忘了替自己撐傘、曬太陽。這場溫暖的相聚，邀您成為自己的情緒氣象主播：讀懂雲層、預報轉晴，為每一天備好晴雨表與雨具。

以神經心理為底，我們一起看見情緒與壓力的生理運作，理解它如何影響睡眠、專注與人際；在安心的陪伴中，透過溫和的高壓脫敏、身體覺察與呼吸定錨，讓神經系統降噪、回到穩定。無需完美，只需真實；帶著你當下的天氣來，帶走一套可複製的自我照顧步驟，找回輕盈、幽默與韌性，為自己留一段專屬的寧靜時光，讓能量緩緩回流。

**活動日期** 2025 **10.21** (二) 14:00-16:30

**講者** 朱謹伶 客座助理教授

**地點** 體育館 2 樓 2011 室

**報名截止日期** 114 年 10 月 17 日 (星期五) 中午額滿為止

**報名對象** 本校全體教職員

**名額** 6 至 8 名 (備取 2 名)

**報名連結** <https://forms.gle/ABWK6HfhG4Lnsqvq9>

主辦單位：中山大學人事室、中山大學氣膠科學研究中心

協辦單位：台灣高雄內在發展聯盟、中山大學西灣女性教師聯誼會

指導單位：教育部、環境部





# 溝通不良天註定？

## ～ 促進善意溝通的腦科學 ～

你是否常覺得話已說清楚，對方卻聽成另一個故事；明明抱著善意，換來的是冷場或火氣？溝通的不順，未必是誰的錯，也可能是大腦接收與表達訊息的偏好不同。

本次邀請你用腦科學看懂溝通：辨識自己的「溝通優化腦」，理解他人的節奏、關鍵字與地雷；調整說話的順序、比喻與訊息密度，讓聆聽與回應更到位。我們也會看見情緒如何影響語意解碼，學會在高壓時先安頓身心，再選擇更清晰的表達與更精準的提問。

不是改變個性，而是調頻訊道：讓溝通，有通、有懂、有共鳴，帶走一套可立即上手的善意溝通微技巧。

活動日期 **2025 11.18 (二)** 14:00-16:30

講者 **朱謹伶** 客座助理教授

地點 **體育館 2 樓 2011 室**

報名截止日期 **114 年 11 月 14 日 (星期五中午)** 額滿為止

報名對象 **本校全體教職員**

名額 **6 至 8 名 (備取 2 名)**

報名連結 <https://forms.gle/hKwHcRwpBms385bc6>

主辦單位：中山大學人事室、中山大學氣膠科學研究中心

協辦單位：台灣高雄內在發展聯盟、中山大學西灣女性教師聯誼會

指導單位：教育部、環境部



2025 SDGs x IDGs 生態身心靈系列工作坊

# 重拾雅典娜之愛： 地中海永續飲食與身心淨化

~ 祝福食物 · 感恩大地 · 用謙遜的心向大自然學習 ~

“You are what you eat!”身心靈健康是三位一體，環環相扣，而飲食更是影響身心靈非常重要的一環。

健康的飲食可以淨化身心、安定情緒，提升內在能量。健康的食材不僅來自大地的化育，也仰賴人們對於食物來源環境的守護。橄欖樹在希臘神話中相傳是雅典娜女神送給人類的禮物，橄欖果可食、橄欖油可作菜、橄欖葉可入藥，橄欖樹更是和平的象徵。本次SDG x IDG永續綠生活之食永續課程，我們將重返希臘感受智慧女神雅典娜之愛，學習地中海健康飲食，透過認識如何正確選取純淨、健康、營養的橄欖油，學習健康飲食的烹調，達到IDG身心淨化的功效，運用優質不飽和脂肪酸降低身體慢性發炎，預防癌症、中風、糖尿病等慢性疾病、降低膽固醇，保護心血管，活出幸福、喜樂人生。

本課程將於榮獲屏東「金鑰獎優良友善環境首獎」等多項大獎肯定之沐雨鍾林生態心靈休閒農場的大自然環境中舉行，農場主人李一荷老師將秉持SDG x IDG生態、永續綠生活之理念，引領大家學習如何從內而外落實永續綠生活。誠摯邀請您遠離塵囂、親近自然，參加一場SDG x IDG身心靈淨化饗宴。期待您的參與，共同探索健康之道。

| 時 間         | 內 容                                            | 講 師                             |
|-------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 09:00-09:30 | 報 到                                            |                                 |
| 09:30-10:00 | 地中海飲食食材介紹與烹飪講解                                 |                                 |
| 10:10-11:00 | 1.預防慢性病：地中海飲食對健康的影響                            | 澳利康生技團隊<br>執行長 John<br>廚藝師 Ella |
| 11:00-12:00 | 2.認識橄欖油與巴薩米克醋的食材與應用<br>3.橄欖油的神奇-油漱療法的功能與體驗     |                                 |
| 12:00-12:30 | 手作DIY：風味普切塔                                    |                                 |
| 12:30-13:30 | 中餐饗宴<br>地中海健康彩虹餐食                              |                                 |
| 13:30-15:00 | IDG 與 SDG 介紹，正念呼吸、靜心、伸展                        | 沐雨鍾林創辦人<br>李一荷 老師               |
| 15:10-16:00 | 食品科學與健康永續                                      | 高雄長庚醫院營養治療科<br>陳苑如 資深專業營養師      |
| 16:00-17:30 | 沐雨鍾林生態環境 SDG<br>永續經營之理念<br>綠建築、友善環境導覽、IDG 感恩冥想 | 沐雨鍾林創辦人<br>李一荷 老師               |

活動日期

2025 10/18 (六)

Time 09:30-17:30

活動地點

沐雨鍾林靜心民宿  
生態心靈休閒農場

屏東縣潮州鎮潮義路465巷52號  
(四林國小後方)

※本課程免費報名



主辦單位：國立中山大學氣膠科學研究中心、沐雨鍾林生態心靈休閒農場、  
國立中山大學人事室

協辦單位：澳利康生物科技股份有限公司

指導單位：教育部、環境部



# 小宇宙和 大自然的約會

## ~~自我覺察、五感連結與森林療癒~~

人體就像小宇宙，身處在外在環境的大宇宙中，並無時無刻地透過身體的各種感官運作與大宇宙交換物質或訊息。你有多久沒有好好地關心你的小宇宙？你的小宇宙與大自然時時保持連線嗎？國立中山大學氣膠科學研究中心與沐雨鍾林正念教育學苑合作，為您精心安排了一場與你的小宇宙及自然大宇宙的約會！

正念(mindfulness)，指的是在當下保持對內在的觀照，包括自己的身體動作、感覺心情、念頭想法等，並以開放、接納、不評判的態度，觀照覺察自己的身心狀態，然後更進一步覺察身體以外的世界。這場約會中，我們將引領你與自己的小宇宙對話，藉由正念靜心、呼吸練習、身體掃描、瑜珈伸展、正念行走、正念飲食、正念舒眠、森呼吸、自然環境探索等練習，提升對自我內在起心動念，身心變化、情緒轉折的覺察力。透過小宇宙的多重對外連結機制，如眼所見、耳所聞、鼻所嗅、舌所嚐、身所觸、心所思，這場約會我們也將與大自然有覺知地連結對頻，感受大自然的脈動！

講師：沐雨鍾林創辦人 / 李一荷 老師  
中山大學氣膠科學研究中心 永續綠生活 IDG 教育特約講師

| 時 間         | 內 容                                          |
|-------------|----------------------------------------------|
| 09:00-09:30 | 報 到                                          |
| 09:30-10:30 | IDG正念實踐～自我關懷照顧<br>愛的祝福 / 禮敬天地                |
| 10:30~11:20 | Being 存在 × 正念安定<br>淨化呼吸 / 慈心冥想 / 放鬆PPT       |
| 11:20~11:40 | 休息時間 / 保持正念覺察                                |
| 11:40~12:10 | Being (臨在、內在安定、自我覺察) 接觸大地                    |
| 12:10~13:10 | 五感食光 (Being活在當下)                             |
| 13:10~13:30 | Relating (同理心、慈悲心)<br>慈心冥想 / 自我關懷照顧～小宇宙愛的連結  |
| 13:30~14:40 | Being全身掃描 / 頌鉢舒眠 / 臥姿伸展                      |
| 14:40~15:00 | 休息時間 / 保持正念觀察                                |
| 15:00~16:00 | 「IDG內在安定×SDG永續行動」<br>森呼吸、地水火風·森林療癒、信任與交託、團體照 |
| 16:10~16:30 | 正念傾聽 (小組分享)<br>Relating × Collaborating      |
| 16:30~17:30 | 大團體分享                                        |

### 活動日期

2025 10/25 (六)

- 09:00-09:30 報到
- 09:30-17:30 課程
- 中餐提供五行蔬食養生餐盒

### 活動地點

沐雨鍾林靜心民宿 / 生態心靈休閒農場  
屏東縣潮州鎮潮義路465巷52號(四林國小後方)

※本課程免費報名



<https://reurl.cc/x34vQV>

主辦單位：國立中山大學氣膠科學研究中心、沐雨鍾林正念教育學苑、國立中山大學人事室 指導單位：教育部、環境部

