

## 附錄（一）團體方案

### 團體方案（一）

#### 白光與金光

上午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—白光的超越元素—淨化與連結大我	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 五官的整理與照顧	1 · 成長的預備：以墊子與一個姿勢介紹自己，以及參與的動機 2 · 貼標籤的遊戲：輪流與他人猜拳，以有色的原點標籤紙代表正負向的標籤 3 · 繪本故事：你很特別	1 · 靜坐的姿勢 2 · 能量的認識 3 · 白光的靜心冥想
下午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—金光的超越元素—概念的轉化、實踐的優先順序、創造力與豐足	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 區別想法與心情的不同：兩兩一組，述說一個自己這週的故事，一次說心情，一次說想法 2 · 認識 $\alpha$ 波 3 · 超越侷限的遊戲：由leader開始，參與者陸續出來自己選擇用一個姿勢與前一個人牽手	金光的能量靜心冥想

## 團體方案（二）

### 藍光與綠寶石光

上午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—藍光的超越元素—信任、放下與直覺智慧	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 五官覺受的連結：看線條，用音樂來表示 2 · 盲人信任走的遊戲：兩兩一組，一人蒙上眼睛，另一人牽著走 3 · 歌曲：You' ve got a friend.	藍光的靜心冥想
下午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—綠寶石光的超越元素—創造力與溝通表達	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 探索阻礙自己表達的家庭魔咒 2 · 用一個動物表達自己的侷限，以及想超越的部分 3 · 腦力激盪的遊戲：隨意地構思，回答簡單的問題如「可以用一根繩子做什麼？」	綠寶石光的能量靜心冥想

## 團體方案（三）

### 紫光與紅寶石之光

上午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—紫光的超越元素—溫柔、謙卑、讓愛進入、靈性平等	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 面具之舞：帶著面具，兩兩一組跳舞，讀對方的心情 2 · 靈性禮拜：兩兩一組，互相跪拜 3 · 精油按摩：兩兩一組，相互進行手部的按摩	紫光的靜心冥想
下午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—綠寶石光的超越元素—無私的愛與療癒	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 覺察自己的角色扮演：兩兩一組，一人問「你是誰」，另一人回答 2 · 探索生命經驗中不被愛的記憶 3 · 躺下來用嘴快速呼吸，以釋放胸口卡住的情緒	紅寶石光的能量靜心冥想

## 團體方案（四）

### 橘光與粉紅光

上午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—橘光的超越元素—情緒的療癒與直覺感受力的開啟	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 走進情緒的迷霧森林：每個人選擇一個情緒，以某個身體姿勢呈現，團體中的一人則觀看這些姿勢猜涵藏的情緒 2 · 認識情緒的本質 3 · 情緒的動作釋放：圍成一圈，當準備好時，則以一個動作來釋放當時覺察到的情緒	橘光的靜心冥想
下午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—粉紅寶石光的超越元素—人際之愛與平衡	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 認識自己愛的語言：兩兩一組，請對方用自己喜歡的方式來對待自己。 2 · 認識生命中的陰陽能量 3 · 平衡單：覺察自己生命中的優先順序，與平衡的藝術	粉紅光的能量靜心冥想

## 團體方案（五）

### 紫水晶之光與薄荷綠之光

上午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—紫水晶光的超越元素—平衡二元對立的衝突，勇者	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · Tell me who is in： 兩兩一組對坐，一個問誰在你裡面，一個回答。 2 · 周哈里窗：秘密的釋放與潛能的開發 3 · 矛盾記憶的動作釋放：圍成一圈，行走，當leader喊停時，即興擺出一個動作	紫水晶光的靜心冥想
下午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—薄荷綠光的超越元素—生命的更新，活力	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 生命曲線：依照自己的生命故事折出不同的曲線代表生命的起落，兩兩一組分享。 2 · 產道重生的遊戲：全部的人跪著排著一長排，每個人輪流從中間的縫隙穿過	薄荷綠光的能量靜心冥想

## 團體方案（六）

### 赤紅色之光與黑光

上午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—赤紅色光的超越元素—活力熱情與主動	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 認識生命的熱情與活力：性能量的開啟與引導的方向 2 · 熱情之舞：用不同的方式舞動自己的身體	赤紅色光的靜心冥想
下午		
第一階段	第二階段	第三階段
身體	心理（認知與情緒）—黑光的超越元素—落實與實踐的力量	靈性
1 · Bodywork（經絡操） 2 · 呼吸練習	1 · 佛教的經行：練習緩慢行走與覺察 2 · 種子的冥想：從一顆種子，慢慢地長大 3 · 分享走過團體的感想	彩光的能量靜心冥想（在冥想時不想像黑色，而是開啟所有的能量中心，進行彩光的冥想）

## 附錄（二）

### 參與研究同意書

我同意參與國立台灣師範大學教育心理輔導研究所碩士班學生徐燕如為其論文而開設之六週的身心靈成長團體，我同意於每次課程結束後，填寫該次課程的回饋表，紀錄我的各種體驗，以及在六次團體結束後，接受一次訪談，藉此了解我參與這個團體課程的體驗與對我生命的可能影響。

我的團體回饋表將由研究者妥善保管，並不得透露給其他人，且於團體結束後將歸還給我，作為我個人的成長紀錄。此外，我同意在訪談的過程中接受錄音，並知道錄音結果的內容將由研究者委託他人在簽署隱私權保護合約下(不得洩漏內容與他人)，代為謄寫成逐字稿，併同前述的團體回饋表，以提供本研究的資料分析之用。

我了解這整個研究結果會被出版，但我的隱私權會被嚴密地保護，於整個研究結果的呈現中，將不會出現任何足以辨識我個人身分的資料(如姓名、校名)，在研究成果正式出版前，我可以檢視研究者有關我的文字資料，並保留修改的權力，而對於任何我不願意被引用於研究中的資料，我都有權力取回。

我了解參與這個研究是一個幫助我整理自己的生命，並可促進自我覺察與經驗內在靈性的機會，因而同意參與這項研究，並知道我隨時可以收回我的同意與決定，告知研究者後，即可不繼續參與這個研究，而且不必負任何法律或道義上的責任。

至此，我已充分了解我參與該研究的權利，因此我同意參與該研究。

參與者：\_\_\_\_\_（簽名）

研究者：\_\_\_\_\_（簽名）

## 附錄（三）

### 轉錄保密同意書

我\_\_\_\_\_同意協助台灣師大心輔所研究生徐燕如轉錄碩士論文訪談錄音帶，為了保障研究參與者的個人權益，我願意遵守下面的約定：

- 1． 在轉錄 CD 或錄音帶期間，我會妥善保管 CD 或錄音帶，不遺失或隨意放置，讓任何人得以放錄或複製其內容。
- 2． 在轉錄 CD 或錄音帶時，我能確保沒有第二人在旁知曉 CD 或錄音帶的內容，例如使用耳機，當有他人在場時。
- 3． 對於 CD 或錄音帶的內容，我能確保不跟任何人提起或討論。
- 4． 轉錄後的逐字稿文件檔，我也能妥善保存，避免他人任意開啟閱讀。
- 5． 在轉錄結束後，我會把謄本文件磁片及 CD 或錄音帶全部交還給研究者。
- 6． 在研究結束後並確定研究者已取得謄本文件後，我會把謄本文件的檔案全部刪除，也絕不留存與此研究有關的任何訪談謄本的書面資料。

轉錄人：\_\_\_\_\_

校系所：\_\_\_\_\_

立約日期：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_



## 附錄（四）

### 身心靈能量整合團體體驗紀錄表

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

請寫下在此次團體中，對自己的發現、新的體驗或任何的心得感想

這資料將於團體結束後，歸還給你，作為你個人的成長紀錄

請你盡情地書寫，而我也會妥善保管

一· 上午：請寫下你對身體、情緒或想法上，任何的體驗，或是靈性上的任何感動感受。當然，你可以自由寫下任何你想寫的。

二· 下午：請寫下你對身體、情緒或想法上，任何的體驗，或是靈性上的任何感動感受。當然，你可以自由寫下任何你想寫的。