

課程名稱 | 活出好時光

課程屬性 生命與健康

課程編號 1112-1112H29

授課老師 黃玉雲

最高學歷/ 臺灣師範大學教育學院

相關學經歷/ 教育部審定--高中教師

教育部審定--第一屆樂齡講師

*曾獲教育部《教學觀摩特優獎》

*曾獲台灣省《優秀青年獎章》

台北市立景美女中教師

國立台南女中教師

臺南縣立關廟國中教師

台北市高中聯考入闈命題老師

大學聯考全國聯合解題老師

電視三台聯播節目「春滿大地」教學篇講師

台北醫學院「針灸研究社」指導老師

國立工業技術研究院「經絡養生社」指導老師

國立成大醫院化療室志工

中華民國自殺防治協會「小天使專線」志工

海外6個月「生命工作華人行動」心輔志工

現職/ 台南社大「生命回溯與自我成長」課程講師、家庭EQ協會講師、台南東區樂齡講師

上課時間 每週四上午09:00-11:50 第一次上課日期 2022年09月15日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

我們常追逐太多不需要的東西
但真正需要的是什麼？
其實只要先「成長自己」就好

坎坷的日子～
能淬煉出生命的智慧
也能提升生活的境界

想得到什麼？
最保險的做法
就是讓自己能「配得上」

陪自己過好日子～

不一定要有驚艷的時光
最重要的是要能溫潤了歲月

2. 修此門課需具備什麼條件？

每天我打開生命之窗，迎進滿室的陽光，
希望能帶給人生燦爛和溫暖，你願意與我為伴嗎？
歡迎熱愛生命，並且願意將愛傳下去的人參加！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

藉由主題探討，延伸至生命經驗的分享，
學生可以透過實際操作，加深印象與內化所學。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率40%、活動參與度40%、經驗分享20%

5. 備註&推薦書目

《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 出版
《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能 出版
《愛、自由與單獨》奧修著，生命潛能出版社

講義費 | 200 元（由各班自行收取）

招生人數 | 32 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-15 上午09:00~11:50	你是誰？你是「你自己」嗎？	1、你喜歡自己嗎？別人將「以你對待自己的方式」對待你！ 2、你是否迷失在角色中，有活出生命獨特、尊貴、美好的價值和喜悅嗎？
2	2022-09-22 上午09:00~11:50	走出生活舊模式	1、陰影是一種力量，藉著接受和愛你的過去，你可以將它們釋放！ 2、循著舊日慣性的軌跡，歲月中的未了事件會重覆出現，直到
3	2022-09-29 上午09:00~11:50	校外教學飛行去	1、人是被創造是要來學飛的，只要夢想有方向，沒有到達不了的地方。 2、生命中最重要的是經歷，玩樂是送給自己最好的禮物，新經
4	2022-10-06 上午09:00~11:50	過有覺知的生活	1、聰明是生存的能力，智慧是生活的境界。 2、隨遇而安不是逆來順受，而是在困境中能找到值得享受的小細節。
5	2022-10-13 上午09:00~11:50	學習與身體對話	身體是心靈的導覽圖，所以身心都需要鍛鍊！ *特別邀請健身教練方孟瑜老師帶領同學「練習健康坐姿」 1、健康是人生最重要的元素，保持身體健康，才能好好的生活
6	2022-10-20 上午09:00~11:50	幸福是一種選擇	1、生命不是用來尋找答案，也不是用來解決問題，好而是用來愉快的過生活的。 2、要有美麗的人生，就要先學習愛自己；創造美好的生命品質