

課程名稱 | 心靈早堂-從容活出人生的清爽

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1112-1112H20

授課老師 | 吳幸蓉

最高學歷/ 臺南大學教育學系課程與教學博士班 研究生/臺南大學戲劇創作與應用學系碩士

相關學經歷/ ◎曾任廣播媒體工作者(有十年的工作資歷)

◎現為活動主持人,專業配音員

◎ 相關教學經歷

【各級學校】

1. 虎山國小 教師研習 表達課
2. 虎山國小109秋假營 表達課
3. 苗栗大湖國中 教師研習 表達課
4. 虎山國小108秋假營 表達課
5. 北興國中教師研習表達課程
6. 松林國小教師研習表達課程
7. 瀛海中學 台江社 口語表達 課程老師
8. 長榮大學 DJ培訓課程/節目企劃課程 講師
9. 成功大學 里山里海課程 戲劇、口語表達老師
10. 南華大學語言相關課程協同教學業師
11. 康寧大學學生演說活動協同指導
12. 臺南大學語言中心/圖畫書講讀課程 講師
13. 台南啟智學校紓壓表達課程
14. 崑山科技大學 說話技巧課程 協同教師
15. 台南土城高中國中部表演藝術老師
16. 台南西門國小寫作老師

【政府機關/非營利組織】

1. 臺中市政府新聞局「109年度臺中市願景館志工專業課程」人際溝通與表達講師
2. 高雄皮影戲館導覽員培訓計劃-聲音表達技巧 課程
3. 台南社區大學電影社第五屆鳳凰花社區影展映後座談主持人
4. 葉石濤文學紀念館 兒童文學戲劇營 講師
5. 2016高雄婦女節活動--「共聲影展」7部電影開場及映後分享主持
6. 新化區公所 寫作課程
7. 台中市社會局社工外督課程 1. 表達課程2. 自由書寫課程
8. 高雄婦幼館婦女社區大學/心靈書寫課程/表達課程 講師
9. 台南勵馨基金會 社工自由書寫課程
10. 國美館/林玉山特展/戲劇教育課程 講師
11. 楊逵文學紀念館戲劇導覽人員培訓/編劇課程 講師
12. 台南社大志工訓練 表達訓練課程
13. 小鄉社造志業聯盟-廣播節目製作課程

【企業單位】

1. 藍晒圖文創園區—故事行銷課程
2. 好事多客服紓壓課程—自由書寫
3. 台灣神隆公司 《為什麼我們這樣生活 那樣工作》書籍 導讀講師
4. 高雄巨大旅行 表達溝通教育訓練課程
5. 台南新光三越 表達溝通教育訓練課程
6. 主婦聯盟/繪本講讀培訓 聲音表情開發課程 講師
7. 聯合報系兒童表達/作文課教師

現職/ 臺南社區大學/台南大學/送報伏閱讀寫作教室
講師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2022年09月07日 (星期三)

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

"過一個清爽的人生" 一直是我人生的指南針，呼朋引伴一起來，人生可以熱鬧又清爽。這門課的基調是"覺察"練習，想要有清爽的人生，就要先把心靈之眼練清澈來，看懂眼前的上演故事，就有機會和能力重寫自己人生劇本，過上自己想過的活，清清爽爽過好活。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對人生有好奇心，願意敞開心接受新的可能。
2. 許願時會希望自己心想好事成，有好事發生時會馬上感恩。
3. 繳好錢來上課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 對話是基本款。
2. 文本是素材。
3. 表達性藝術媒材是橋樑工具。(就是會有:書寫/牌卡/影音/繪畫/音樂.....等搭配運用)
4. 收穫是:擴展生活、交到朋友、提升智慧、清爽生活、更愛上自己囉!

4. 如何取得學分？(評量方式)

1. 出席率100%
2. 參與度100%
3. 向內心看100%

教材費 | 100 元

招生人數 | 30 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (12 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	2022-09-07 上午09:00~11:50	要活就要活得從容清爽	1. 課程介紹 2. 本學期活動:寫從容活出人生日記! 2. 主題活動
2	2022-09-14	當我們找回愛與	1. 主題閱讀與討論

	上午09:00~11:50	被愛的感受，愛就能重新流動	2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬 聆聽節目: 星際電力公司——來自銀河中心的 13 種心靈充電法/張之愷
3	2022-09-21 上午09:00~11:50	消除內在的匱乏感，讓自己活在豐盛之中	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
4	2022-09-28 上午09:00~11:50	運用感覺與想像，校正回歸人生故事的設定	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
5	2022-10-05 上午09:00~11:50	停止抱怨，看見問題背後的啟發與提醒	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
6	2022-10-12 上午09:00~11:50	轉化情緒能量，成為自己的建設性動力	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
7	2022-10-19 上午09:00~11:50	給自己一個擁抱：選擇讓我更喜歡自己的事去做	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
8	2022-10-26 上午09:00~11:50	不完美的人生，用彼此的陪伴來完整	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
9	2022-11-02 上午09:00~11:50	戶外教學(以實際安排日期為主)	安排戶外參訪活動
10	2022-11-09 上午09:00~11:50	跳脫自我懲罰，我們都有追求幸福的權利	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 閱讀書籍: 愛上自己的不完美/張德芬
11	2022-11-16 上午09:00~11:50	生命閱讀週-〈共學、共好〉試著去為現狀創造愛，讓現狀帶來更多	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定

		愛	<p>5. 課程主要討論素材 閱讀書籍:愛上自己的不完美/張德芬 聆聽節目:星際電力公司——來自銀河中心的 13 種心靈充電法/張之愷</p> <p>-----</p> <p>第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好></p> <p>備註:生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與討論。</p>
12	2022-11-23 上午09:00~11:50	我的~回顧	<p>期末回顧及餐敘</p>