

# 課程名稱 | 星夜來談心9

課程屬性 生命與健康

課程編號 1112-1112H32

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 每週四晚上07:00-09:50 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

生命是個禮物，珍惜要趁來得及的時候！

把握機會學習，你就能像雷達一樣，捕捉感覺、了悟生命。

人生不能重來，但思維可以重新彩排，

同質性事件會不斷發生，直到你有所領悟為止。

十二堂星期四的課，將陪你穿越時空，擁抱內在的自己

找回屬於自己生命源頭的力量，你會發現不一樣的自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

生命像藝術品，懂得鑑賞的人，喜悅最多。

長的漂亮，不如活的漂亮，生命在覺察和使用中變得豐富。

歡迎熱愛生命，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

《擁抱你的內在小孩》克里虛納南達、阿曼娜著，方志華等譯，愛的工坊出版  
《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能出版  
《走出成長的迷失》約翰布雷蕭著，新自然主義出版  
《家族系統排列治療精華》史瓦吉多著，林群華、黃翎展譯，生命潛能出版

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數 | 24 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	2022-09-15 晚上07:00~09:50	生命的圓滿	1、人生所遇，都是上蒼為了我們能「成為更好的自己」量身訂作的。 2、生命的傷口也是生命的窗口，面向陽光陰影就會落在後面。
2	2022-09-22 晚上07:00~09:50	人生腳本	1、阿德勒說：「生命的意義由自己定義」，人生如戲，想法決定了悲劇或喜劇。 2、人生劇本，愚者漫不經心的翻著；智者仔細研讀，知道自己
3	2022-09-29 晚上07:00~09:50	讓愛回家	影片探討：「為你說的謊」(The light between oceans) 1、真愛是犧牲不是佔有，放手是為了「成全」更高的美好。 2、選擇原諒只需要做一次，選擇憎恨每天會持續不斷地做。
4	2022-10-06 晚上07:00~09:50	關係花園	1、人生過得好不好，和關係很有關係。關係是用來享受而不是用來折磨的。 2、學會溝通，人際關係就會像百花齊放的花園，而不是像危機
5	2022-10-13 晚上07:00~09:50	生命的醫治	1、小時不平靜，長大不成熟 。感謝有陰影陪伴，表示我活在明亮的陽光下。 2、榮格說：當你沒有意識到潛意識的時候，他就是你的命運
6	2022-10-20 晚上07:00~09:50	跟府城漢藥店學樂活	*特別來賓：社大「穿街走巷尋藥香」課程鄭佩雯老師 1、概述漢醫藥起源、臺灣漢醫藥習俗文化與困境，快速認識府城漢藥店的過去、現在和未來。
7	2022-10-27 晚上07:00~09:50	完美主義者	1、先求完成，再求完美，有時不完美是我們特別的地方，並不妨礙享受生命的美好。 2、不完美是宇宙完美計劃的一部分，接受不完美比努力成為完
8	2022-11-03 晚上07:00~09:50	家族系統排列	1、靈性的移動，讓盲目的因愛受苦，能因愛得救。 2、愛的序位：愛是水，序位是容器，序位召喚而愛跟隨
9	2022-11-10 晚上07:00~09:50	向生命說是	1、受苦，無益於生命的成長；不要浪費能量，去期待別人變得不同。 2、人生其實可以重來，放下包袱，輕鬆上路吧！
10	2022-11-17 晚上07:00~09:50	活出財富自由	*生命閱讀週~邀請特別來賓：社大課程「好理財早退休」程士禎老師 1、巴菲特說：「如果你沒有找到一個睡覺時還能掙錢的方法，

11	2022-11-24 晚上07:00~09:50	單獨或寂寞？	影片探討：寂寞拍賣師 (The best offer) 1、獲得「義大利奧斯卡」13項大獎提名，潛伏著驚悚危機的愛情故事，但卻沒有謀殺與犯罪。 2、寂寞與愛情動力學：當你不需要任何人的時候，真愛才會發生。  (思考：獨處的能力)
12	2022-12-01 晚上07:00~09:50	生命的禮物	1、所有命運饋贈的禮物都在暗中標好了價格；命運所給予的苦難，也都在暗中附贈了寶藏。 2、願意讓一切如是，心湖將重回平靜，如實的映照出歲月的靜