

# 課程名稱 | 星夜來談心10

課程屬性 生命與健康

課程編號 1121-1121H33

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 2023年03月09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

我們可以找到愛的人，但不能找到幸福

因為幸福是覺察、創造出來的，而不是找到的。

感受不到愛，是因為對人有不切實際的期待

人際關係是用來享受，而不是用來受苦的

所以，請試著去發現彼此的美好

無條件的付出愛，享受在一起的幸福！

### 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？

生命的成長像蒲公英開花一樣，種子是會擴散的，

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

《愛、自由與單獨》奧修著，生命潛能出版社  
《用心去活》伊莉莎白·庫伯勒·羅斯、大衛·凱斯勒 著，張老師文化出版社  
《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化出版社  
《愛與和解》周鼎文著，心靈工坊出版社

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 25 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	2023-03-09 晚上07:00~09:50	允許自己豐盛	1、每件事的發生，都在幫助我們成為更好的自己。 2、要相信自己值得擁有想要的，我們不需要「被人需要」，或被某種情況奴役。
2	2023-03-16 晚上07:00~09:50	重回自由人生	1、藉著愛我們的過去，我們能將它釋放。 2、越恨什麼就越被它束縛，所以我們無法離開某人或某事，直到學會去愛。
3	2023-03-23 晚上07:00~09:50	為愛朗讀	*影片《為瑪格利特朗讀》My afternoons with Margueritte 童年並未擁有的，給了我們發現並且期待的機會。老化也有好處，當我們低潮時知道維持不了太久。  導讀：
4	2023-03-30 晚上07:00~09:50	點亮心燈	*邀請特別來賓-手作創意高手盧屏老師 實作體驗： 1、環保玻璃瓶縷空彩繪設計 2、瓶中點亮各色心燈 3、繪製個人特色布質提袋  廢瓶子也可以是個藝術品～
5	2023-04-06 晚上07:00~09:50	自愛的藝術	1、愛自己涉及尊重、接受現在的自己，以及活在更高的目的裡。 2、只有知道自己是誰，感覺很好的人才能表現謙遜，不要讓自
6	2023-04-13 晚上07:00~09:50	求生存的姿態	1、你怎麼對待自己，別人也會怎麼對待你。 2、當愛與被愛的渴望受到威脅，為了維護關係，我們會討好、指責、超理智或打岔。
7	2023-04-20 晚上07:00~09:50	認識內在力量	1、真正有力量的人不在乎他們給別人的印象，他們對「在一起的人」比對自己有興趣。 2、溫柔的人像磁石，吸引人們趨向他。關注什麼，就會創造什
8	2023-04-27 晚上07:00~09:50	感恩增多率	1、我們欣賞並感謝的任何東西，會在生活中增多。 2、細胞是有意識的，感恩對健康和情緒有療癒的效果。
9	2023-05-04	破繭而出	*影片：鱷魚的黃眼睛The Yellow Eyes of Crocodiles

	晚上07:00~09:50		<p>1、改編自暢銷百萬冊同名小說，作者凱特琳彭歌榮膺法國人最愛的作者。</p> <p>2、精采呈現巴黎浮世繪，敘述不同個性姊妹的塵世求生錄。</p> <p>導讀：</p> <p>1、女性能在現實裡覺醒、統整人格，活出有尊嚴和愛的人生嗎？</p> <p>2、男性如何才能在家庭領航、照顧者的角色期待下，活得灑脫自在？</p>
10	2023-05-11 晚上07:00~09:50	*生命閱讀週- 學習與身體對話	<p>身體是心靈的導覽圖，所以身心都需要鍛鍊！</p> <p>*特別邀請健身教練方孟瑜老師帶領同學「練習健康坐姿」</p> <p>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</p>
11	2023-05-18 晚上07:00~09:50	真正的安全感	<p>1、當需要都能靠自己滿足，才能感受到安全和自信。</p> <p>2、學習做自己的好父母，疼惜內在小孩，圓滿原生父母的愛，生命才能平靜重燃生機。(冥想：內在親子對話)</p>
12	2023-05-25 晚上07:00~09:50	活出生命之美	<p>1、生活不必是艱難的，我們可以擁有自己熱愛的事物和人生。</p> <p>2、我們在發生的事中學學習和進化，增長對美的感受，打開心扉體驗更多的愛和慈悲。</p>