

課程名稱 | 心靈喜悅之道

課程屬性 生命與健康

課程編號 1121-1121H30

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 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

人生最終不會被打上蝴蝶結，但它仍然是份禮物！

如果你有第二次的人生機會，你想怎麼過？

生活難題牽連糾葛，尋根探源談何容易？

心靈課程和書籍浩瀚多元，又該從何學起？

生命是上蒼之賜，美好的人生卻是智慧之賜，

本學期讓我們探討人生常見課題，

辨症論治，希望能療於未病之前。

且讓我們學習，一起走上喜悅之道吧！

2. 修此門課需具備什麼條件？

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？ □

藉由心靈力量成長的探討，輔以相關影片導讀，
以及生命經驗的分享，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

《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
《世界在你之內》喬布拉著，汪芸譯，天下文化出版
《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
《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 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 33 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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	為愛朗讀	*影片《為瑪格利特朗讀》My afternoons with Margueritte 童年並未擁有，所以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。 1、傾聽像閱讀，文字如同長著翅膀的小小天使，進駐到腦海中
4	2023-03-30 上午09:00~11:50	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
5	2023-04-06 上午09:00~11:50	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
6	2023-04-13 上午09:00~11:50	人生回顧- 認識病主法	1、正面解讀事件，修補、醫治破碎的心靈。 2、找出生命的價值和意義，「知道為何？就知如何！」 *活動：認識病主法 1. □成大醫院的病人自主權利的諮商門診社工來
7	2023-04-20 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50		<p>*影片：鱷魚的黃眼睛The Yellow Eyes of Crocodiles 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作者。 精采呈現巴黎浮生繪，敘述不同個性姊妹的塵世求生錄。</p> <p>導讀： 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？ 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 上午09:00~11:50	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。 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。</p>
11	2023-05-18 上午09:00~11:50	遇見「完美的正方形」	<p>*生命閱讀週，邀請特別來賓施金蓮老師分享繪本『完美的正方形』： 1、共讀繪本-從繪本故事，延伸思考人生階段的意義與象徵。 2、共創繪本-小組分享人生體悟融入畫作，開展人生新旅程。</p>
12	2023-05-25 上午09:00~11:50	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。 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>