

課程屬性 生命與健康

課程編號 1122-1122H40

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09月07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

人生有夢，但不要太急，
夢想走得太快，靈魂會跟不上。

榮格說：

往外張望的人在做夢

向內審視的人才是清醒的

人會苦一陣子

但不會苦一輩子

不完美的背後

都是宇宙完美的計劃

如果迷戀厚實的屋頂

就會錯過浩瀚的星空

歡迎星夜來談心～
讓我們一起覺察人生
相信～
學習加練習
能讓知識走出書本
實用的能力進入生活

2. 修此門課需具備什麼條件？

生命的成長像蒲公英的種子一樣，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

《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
《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

講義費 | 200 元（由各班自行收取）

招生人數 | 21 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	2023-09-07 晚上07:00~09:50	迷途是為看花開	1、每個人的人生都有兩條路： 一條用心走，叫做夢想；一條用腳走，叫做現實。 2、心走得太慢，現實蒼白無望；腳走得太慢，美夢無法實現。
2	2023-09-14 晚上07:00~09:50	夢境桃花源	1、夢是自我療癒系統，是生活難題潛意識的回應。 2、發現「夢對於夢者的意義」，比理論根據重要。
3	2023-09-21 晚上07:00~09:50	團體動力解夢	1、夢境常反映我們「很擔心」，或「很想要」的東西。當我們願意去看、靠近這些慾望，現實生活就有改變的可能！ 2、夢境有時是「提醒」：重新去在乎那些真正重要的事。
4	2023-09-28 晚上07:00~09:50	築牆或架橋？	1、寂寞--不一定是想要有人陪，只是想要有人懂。 2、單獨--是面對自己、成長自己的機會，也是自由和完成。
5	2023-10-05 晚上07:00~09:50	情緒與壓力	1、情緒，不是對方的問題，是因為自己有傷口。 2、想做不會做-能力的壓力，會做不想做-情感的壓力。
6	2023-10-12 晚上07:00~09:50	第八日的蟬	*導讀影片：八日目の蟬 1、改編自日本作家角愛田光代的懸疑小說，有獨特的視角和情節架構，榮獲2012年日本奧斯卡11項大獎。

			2、被父親情婦綁架的女孩，塵封於記憶深處的過往，猛然在成長後逐漸浮現，痛苦糾結之心將何去何從？
			延伸思考： 1、不可說的秘密中，往往隱藏著極大的生命力量。 2、學習回顧人生，找回「被愛的證明」，勇敢的走下去！
7	2023-10-19 晚上07:00~09:50	悅讀人生大戲	1、要走出自己，就要先深入自己。你是否迷失在角色中，沒有活出生命之美？ 2、人生的意義「由自己定義」，人生如戲，想法決定了悲劇或
8	2023-10-26 晚上07:00~09:50	心如何自由飛翔？	1、只有誠實的面對自己，存在才有意義。每個人都在逃，差別只在自己知不知道而已。 2、有選擇的地方才有自由，衝出情緒樊籠，選擇新的可能性。
9	2023-11-02 晚上07:00~09:50	遇見內在的自己	*影片導讀：深夜在加油站遇見蘇格拉底(Way of the Peaceful Warrior) 1、美國體操選手丹·米爾曼所創作之半自傳體小說。 2、戰士第一層體認是：放空。隨時都有事發生，任何一刻都可貴。
10	2023-11-09 晚上07:00~09:50	遺憾中的圓滿	1、面向陽光，陰影就會落在後面；生命的傷口，也是生命的窗口。 2、接受一切如是，心湖將平靜的映照出歲月的靜好與多彩。
11	2023-11-16 晚上07:00~09:50	繪本「完美的正方形」	*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。
12	2023-11-23 晚上07:00~09:50	美是幸福時刻	1、要有美麗的人生，就要先學習愛自己；創造美好的生命品質，就能「吸引」來幸福。 2、人生像盪鞦韆，起的時候要有落的準備，落的時候要有起的