把夢照亮

課程屬性

生命與健康

課程編號

1122-1122H40

授課老師 黄玉雲

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--第一届樂齡講師

*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

*台北市高中聯考入闡命題老師

*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。

榮格説:

往外張望的人在做夢

向内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	 夢是自我療癒系統,是生活難題潛意識的回應。 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説,有獨特的視角和情節架構,榮獲2012年日本奥斯卡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	悦讀人生大戲	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