

課程名稱 | 人生自習課-耕心舒活

課程屬性 生命與健康

課程編號 1122-1122H34

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

人生像一場饗宴～
有智慧的人享用不盡
但愚蠢的人卻會餓死

我們都是老得太快
卻懂得太慢

學習用心去活吧
人生不能重來～
但思維卻可以重新彩排
同質性事件會不斷發生
直到領悟了為止

其實，外面沒有別人
看到的都是自己的投射

所以，不必羨慕天邊的絢麗彩雲
請學習在心田裡栽種玫瑰
讓自己人生繁花似錦～

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
《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化出版
《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

招生人數 | 31 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 上午09:00~11:50	生命密碼	1、你怎麼看自己，你就成為怎麼樣的人。你喜歡自己嗎？ 2、活出生命獨特、尊貴、美好的感覺，因為別人將以你對待自己的方式對待你。
2	2023-09-14 上午09:00~11:50	美的沉思	1、康德說：「美是沒有目地的快樂」，人生過程比結果更重要。 2、美麗人生來自於智慧之賜，有美好的生命品質，幸福自來。
3	2023-09-21 上午09:00~11:50	人際溝通，看招！	1、要有美好的關係，要先了解、體貼彼此的「深度內在情結」，理講多了情就薄了。 2、平衡聽與說、調整情緒溫度和說話速度、事先計畫休戰方式
4	2023-09-28 上午09:00~11:50	瓶燈藝術	*邀請特別來賓-手作創意高手盧屏老師 瓶燈藝術實作： 1、環保玻璃瓶縷空彩繪設計 2、瓶中點亮各色心燈 廢瓶子也可以是個藝術品~ 做個心裡有光的人，照亮自己也照亮別人。
5	2023-10-12 上午09:00~11:50	敏感度訓練	1、每個人在家族中都有個位置，從中體會個人的感受。 2、找到關鍵問題，走出「受苦模式」。
6	2023-10-19	第八日的蟬	*導讀影片：八日目の蟬

	上午09:00~11:50		<p>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。</p> <p>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？</p> <p>延伸思考：</p> <p>1、不可說的秘密中，往往隱藏著極大的生命力量。</p> <p>2、學習回顧人生，找回「被愛的證明」，勇敢的走下去！</p>
7	2023-10-26 上午09:00~11:50	與心對話	<p>1、寂寞--不一定是想要有人陪，只是想要有人懂。</p> <p>2、單獨--是面對自己、成長自己的機會，也是自由和完成。</p>
8	2023-11-02 上午09:00~11:50	心靈的鄉愁	<p>1、人的一生有兩個方向很重要：一個是出門，一個是回家。路燈亮起鄉愁的顏色，你何時回家？</p> <p>2、家~是心靈的故鄉，離家是為了回家！</p>
9	2023-11-09 上午09:00~11:50	遇見內在的自己	<p>*影片導讀：深夜在加油站遇見蘇格拉底（Way of the Peaceful Warrior）</p> <p>1、美國體操選手丹·米爾曼所創作之半自傳體小說。</p> <p>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。</p>
10	2023-11-16 上午09:00~11:50	無條件的愛	<p>1、真正的愛，沒有人需要委屈。</p> <p>2、接受不完美比努力成為完美，對人生更具深意和價值。</p>
11	2023-11-23 上午09:00~11:50	故事待續？	<p>1、現在人生的精彩，要感謝一路累積的色彩。</p> <p>2、人生如戲，想法決定了悲劇或喜劇。</p>
12	2023-11-30 上午09:00~11:50	活出我自在	<p>1、學習從忍受、接受、到享受的人生態度。</p> <p>2、學習放下、提升解決問題的能力，許自己一個美麗的人生！</p>