

課程名稱 | 悅讀人生

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H35

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 2024年03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

假如人生如戲～

想法決定了悲劇或喜劇。

希望人生喜樂最保險的做法，

就是讓自己能「配得上」。

陪自己過好日子

不一定要有令人羨艷的時光

最重要的是要有溫暖的歲月

經過學習加練習～

我們就有能力

可以「選擇」更好的人生

從心感受生命的喜悅！

2. 修此門課需具備什麼條件？

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。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

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？
歡迎熱愛生命，並且願意將愛傳下去的人參加！

歡迎熱愛生命，並且願意將愛傳下去的人參加！

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

《真愛的旅程》克里虛納南達、阿曼娜著，莎薇塔譯，光之海出版

《當靜心與諮商相遇》史瓦吉多著，莎薇塔譯，生命潛能出版

《對生命說是》阿南朵著，翠思譯，神秘玫瑰出版

《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 出版

【停課公告】

4/4清明連假停課、4/11、4/18國外心的旅行，課程順延。

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 27 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 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	2024-03-07 上午09:00~11:50	重新詮釋人生	1、學習正面詮釋，因為看法會影響對事件的「感覺」。 2、修改信念，讓生命得到醫治，活出意義和喜悅。
2	2024-03-14 上午09:00~11:50	找回生命力量	1、頻頻回顧的人走不了遠路，但從不回顧的人會走上岔路。 2、生命溯源，尋回停駐於過往時光裡的生命能量，創造美好人生。
3	2024-03-21 上午09:00~11:50	照管中心分享「長期照顧服務」	1、如果告別就在此時此刻，我會陪伴愛的人到最後，但希望能善用國家資源減輕他的痛苦。 2、長期照管政策和經驗分享： 1) 長照服務如何申請？流程？ 2) 個管師、社工師、居服督導、居服員扮演的角色？
4	2024-03-28 上午09:00~11:50	向生命說是	1、受苦無益於生命的成長，不要浪費能量去期待別人變得不同。 2、人生的意義，由自己定義。要永遠感謝那些明知我並不完美，但仍然愛我的人
5	2024-05-02 上午09:00~11:50	心靈的故鄉	*導讀影片《香料共和國》 希臘電影史上的賣座總冠軍，榮獲希臘影展最佳影片、導演、劇本…等八項大獎。 編導將淡淡的鄉愁與情愛思慕，利用香料熬成了一道佳餚！
6	2024-05-09 上午09:00~11:50	活出喜歡的自己	1、艾瑞克森說：「去花園的時候，選擇看花而不是雜草。」所以接受不完美，比奮力成為完美，對人生更有價值。

			2、命運是修煉的結果，淚水會變成珍珠回來。 所以身體或靈魂，要有一個在前進的路上。
--	--	--	--

(活動：心的希望)