

# 課程名稱 | 心靈小歇

課程屬性 生命與健康

課程編號 1132-1132H33

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8:00-10:50 第一次上課日期 2024年11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

李商隱詩云：「曾醒驚眠聞雨過，不覺迷路為花開。」

人生之旅偶而迷途，或許是上蒼刻意的安排

如果因此發現生命的桃花源

將得見佳境，繁花似錦～

沒有坎坷的岩石怎激得起美麗的浪花？

險阻難至之處常藏著絕佳奇境。

千帆過盡、邂逅了旅途之至美

相信我們會發現更好的自己！

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？ □

生命的成長像蒲公英開花的一樣，種子會擴散的，  
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

《探索你內心的往日幼童》W.Hugh Missidine著，彭海陽譯，雅歌出版  
《個人覺醒的力量》珊娜雅.羅曼著，羅孝英譯，生命潛能出版  
《對生命說是》阿南朵著，翠思譯，神秘玫瑰出版

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 34 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	2024-11-07 上午09:00~11:50	活出心靈初衷	1、你喜歡自己嗎？有迷失在角色中嗎？ 2、做真實的自己，才能活出最閃耀的生命。
2	2024-11-14 上午09:00~11:50	重拾生活節奏	1、面向陽光，陰影就落在後面。 2、每一個被祈禱的地方，都是重生的起點。
3	2024-11-21 上午09:00~11:50	逆境中的精采	1、挫折是機會，能讓生命能蛻變得與眾不同。 2、逆境是生命給我們最好的禮物-愛默生
4	2024-11-28 上午09:00~11:50	創造新的體驗	1、我們的學習和經驗，塑造了我們的世界。 2、改變是唯一不變的事，擁抱變化成了擁抱新生。
5	2024-12-05 上午09:00~11:50	詠嘆生命之歌	1、花開時盡情綻放，花謝時才能有滿地的繽紛。 2、隨著時間流逝，一切皆有其意義，花開花落皆如此。
6	2024-12-12 上午09:00~11:50	美是當下幸福	1、試著發現日常中的美好，珍惜當下的感動與快樂。 2、真正的幸福不是等待結局，而是享受過程。  (導讀影片：派特的幸福劇本) 人生低谷中，受傷的人彼此療癒共渡難關的故事。