

# 課程名稱 | 心靈小歇-讓人生值得

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-12019

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9:00-11:50 第一次上課日期 2025年03月06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

希望能「讓知識走出課堂、能力進入生活」，逐步引導學員發現尚未開發的自己、提高面對情緒與壓力的能力，並培養自我成長的信心和自我欣賞之情。

每堂課都包含理論與活動，希望能深化理解並能應用以優化日常生活。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

對心靈探索有興趣

看到課程內容有觸動

對內在的自己不喜歡

對外在的別人不滿意

.....

都歡迎來課堂小歇會兒～

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

藉由講義、簡報、影片導讀、分組討論，提高學員的生命力以應對生活難題。

每堂課都包含了理論指導和實踐活動，讓學員能夠在課堂上收穫「實用」的心理知識與技巧。希望能幫助學員深入探索自我，增強人際溝通能力、創造享受更好的生活品質。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

參考出席率和上課參與度。

教材費 | 50 元

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 30 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	2025-03-06 上午9:00~11:50	內在的呼喚	1、在角色與期望之外，我是誰？我「潛在的需求與情感」是什麼？ 2、生命回溯，用成長後的眼光搜尋塑造出「自我價值觀」的重
2	2025-03-13 上午9:00~11:50	與情緒為友	1、情緒是信號燈，找出情緒「背後的信念」，才能有意識的解碼情緒引爆點。 2、接納情緒，但「表達情緒」的方法要選擇，讓自己能在壓力
3	2025-03-20 上午9:00~11:50	溝通的智慧	1、先辨識「問題該屬於誰？」，然後用積極聆聽、我的訊息、第三方法來有效地處理人際問題。 2、照顧自己關心別人，設立界線，以健康的關係互動。
4	2025-03-27 上午9:00~11:50	挫折是禮物	1、同質性事件將不斷發生，直到我們「看見了」為止。 2、失敗為成功之母，也能讓我們學會謙卑與耐性。
5	2025-04-10 上午9:00~11:50	自創安全感	1、了解安全感的來源，探索自我批評貶抑的原因。 2、生命雖不完美但也很美，練習自我肯定的語句和態度，強化對自己的信任。
6	2025-04-17 上午9:00~11:50	讓人生值得	1、生命是否有意義不是我的責任，但如何讓此生變得有意義卻是我的責任。 2、感恩日常生活中的小確幸，減低外界的影響，做自己生活的