

課程名稱 | 心靈聊遇室

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-12039

授課老師 吳幸蓉

最高學歷/ 臺南大學教育學系課程與教學博士班 研究生/臺南大學戲劇創作與應用學系碩士

相關學經歷/ ◎曾任廣播媒體工作者(有十年的工作資歷)

◎現為活動主持人,專業配音員

◎ 相關教學經歷

【各級學校】

1. 虎山國小 教師研習 表達課
2. 虎山國小109秋假營 表達課
3. 苗栗大湖國中 教師研習 表達課
4. 虎山國小108秋假營 表達課
5. 北興國中教師研習表達課程
6. 松林國小教師研習表達課程
7. 瀛海中學 台江社 口語表達 課程老師
8. 長榮大學 DJ培訓課程/節目企劃課程 講師
9. 成功大學 里山里海課程 戲劇、口語表達老師
10. 南華大學語言相關課程協同教學業師
11. 康寧大學學生演說活動協同指導
12. 臺南大學語言中心/圖畫書講讀課程 講師
13. 台南啟智學校紓壓表達課程
14. 崑山科技大學 說話技巧課程 協同教師
15. 台南土城高中國中部表演藝術老師
16. 台南西門國小寫作老師

【政府機關/非營利組織】

1. 臺中市政府新聞局「109年度臺中市願景館志工專業課程」人際溝通與表達講師
2. 高雄皮影戲館導覽員培訓計劃-聲音表達技巧 課程
3. 台南社區大學電影社第五屆鳳凰花社區影展映後座談主持人
4. 葉石濤文學紀念館 兒童文學戲劇營 講師
5. 2016高雄婦女節活動--「共聲影展」7部電影開場及映後分享主持
6. 新化區公所 寫作課程
7. 台中市社會局社工外督課程 1. 表達課程2. 自由書寫課程
8. 高雄婦幼館婦女社區大學/心靈書寫課程/表達課程 講師
9. 台南勵馨基金會 社工自由書寫課程
10. 國美館/林玉山特展/戲劇教育課程 講師
11. 楊逵文學紀念館戲劇導覽人員培訓/編劇課程 講師
12. 台南社大志工訓練 表達訓練課程
13. 小鄉社造志業聯盟-廣播節目製作課程
14. 2024年臺南市客語師資專業知能研習-發聲技巧與表達訓練

15. 勞動部勞動力發展署_南方創客基地-自媒體課程
16. 臺灣文學館-《樹上的魚》-說故事老師

【企業單位】

1. 藍晒圖文創園區—故事行銷課程
2. 好事多客服紓壓課程—自由書寫
3. 台灣神隆公司 《為什麼我們這樣生活 那樣工作》書籍 導讀講師
4. 高雄巨大旅行 表達溝通教育訓練課程
5. 台南新光三越 表達溝通教育訓練課程
6. 主婦聯盟/繪本講讀培訓 聲音表情開發課程 講師
7. 聯合報系兒童表達/作文課教師

現職/ 臺南社區大學/台南大學/嘉南藥理大學/送報伏閱讀寫作教室
講師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間 每週三晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月05日 (星期三)

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

"過一個清爽的人生" 一直是我人生的指南針，呼朋引伴一起來，人生可以熱鬧又清爽。這門課的基調是"覺察"練習，想要有清爽的人生，就要先把心靈之眼練清澈來，看懂眼前的上演故事，就有機會和能力重寫自己人生劇本，過上自己想過的活，清清爽爽過好活。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對人生有好奇心，願意敞開心接受新的可能。
2. 許願時會希望自己心想好事成，有好事發生時會馬上感恩。
3. 繳好錢來上課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 對話是基本款。
2. 文本是素材。
3. 表達性藝術媒材是橋樑工具。(就是會有:書寫/牌卡/影音/繪畫/音樂.....等搭配運用)
4. 收穫是:擴展生活、交到朋友、提升智慧、清爽生活、更愛上自己囉!

4. 如何取得學分？(評量方式)

1. 出席率100%
2. 參與度100%
3. 向內心看100%

教材費 | 100 元

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 | 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	2025-03-05 晚上7:00~9:50	要活就要活得從容清爽	1. 課程介紹 2. 本學期活動:寫從容活出人生日記! 2. 主題活動
2	2025-03-12 晚上7:00~9:50	當我們找回愛與被愛的感受,愛就能重新流動	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1)愛上自己的不完美/張德芬 (2)我的一天從4點30分開始 (3)人生4千個禮拜
3	2025-03-19 晚上7:00~9:50	消除內在的匱乏感,讓自己活在豐盛之中	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1)愛上自己的不完美/張德芬 (2)我的一天從4點30分開始 (3)人生4千個禮拜
4	2025-03-26 晚上7:00~9:50	運用感覺與想像,校正回歸人生故事的設定	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1)愛上自己的不完美/張德芬 (2)我的一天從4點30分開始 (3)人生4千個禮拜
5	2025-04-02 晚上7:00~9:50	停止抱怨,看見問題背後的啟發與提醒	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1)愛上自己的不完美/張德芬 (2)我的一天從4點30分開始 (3)人生4千個禮拜
6	2025-04-09 晚上7:00~9:50	喚醒內在	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1)愛上自己的不完美/張德芬 (2)我的一天從4點30分開始 (3)人生4千個禮拜
7	2025-04-16 晚上7:00~9:50	值得	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1)愛上自己的不完美/張德芬 (2)我的一天從4點30分開始 (3)人生4千個禮拜
8	2025-04-23	你就是你說出的	1. 主題閱讀與討論

	晚上7:00~9:50	話語	2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1) 愛上自己的不完美/張德芬 (2) 我的一天從4點30分開始 (3) 人生4千個禮拜 聆聽節目:星際電力公司——來自銀河中心的 13 種心靈充電法/張之愷
9	2025-04-30 晚上7:00~9:50	完美?可以不要嗎?	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1) 愛上自己的不完美/張德芬 (2) 我的一天從4點30分開始 (3) 人生4千個禮拜
10	2025-05-07 晚上7:00~9:50	重啟人生	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1) 愛上自己的不完美/張德芬 (2) 我的一天從4點30分開始 (3) 人生4千個禮拜
11	2025-05-14 晚上7:00~9:50	勝利的樣子	1. 主題閱讀與討論 2. 主題自我探索活動 3. 日記分享 4. 下週生活主題設定 5. 課程主要討論素材 參考書籍資料: (1) 愛上自己的不完美/張德芬 (2) 我的一天從4點30分開始 (3) 人生4千個禮拜 聆聽節目:星際電力公司——來自銀河中心的 13 種心靈充電法/張之愷 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年,台灣正式進入超高齡社會,65歲以上佔人口的20%,因應高齡化挑戰,課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。
12	2025-05-21 晚上7:00~9:50	期末的我們在一起.....	1. 影片欣賞及討論 2. 小餐敘 3. 給本學期的我們