

# 課程名稱 | 心靈小歇-生命的聊癒

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12382

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09月04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

生命何其短暫，  
但錯過的方式卻很多。

心靈小歇這門課～  
是為那些願意停下腳步，  
尋找內在真實感受的人而開。

每個生命都需要「被溫柔對待」，  
請讓我們互相陪伴著學習，  
分享生活裡的小確幸，  
重燃對生命的熱情！

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

如果你越來越感覺不到快樂，  
人際關係時常困惑難安，  
不知人生將何去何從？  
那麼，歡迎你來～

這門課獻給願意開始善待自己，  
也願意重新灌溉心靈花園的你。

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程就像一場心靈的漫步，  
以故事、聆聽、討論為橋，  
走一段通往內在的路。

你會發現～  
「懂」才能看得見，  
學會如何愛自己，  
就是改變的開始。

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

學分只是形式，真正的學習，始於願意了解自己。  
出席 40% | 參與 40% | 經驗分享 20%，  
來過，就會留下進步的軌跡。

## 5. 備註&推薦書目

※【課程將因應疫情或颱風停課做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，會和同學討論是否改由線上授課】

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

教材費 | 30 元

講義費 | 30 元（由各班自行收取）

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 | 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	2025-09-04 上午9:00~11:50	生命「回望與重生」	在「靜心冥想」中回溯人生～ 記憶中重要事件的苦與樂、轉折與蛻變為何？  核心學習： 小組討論-分享「人生高低期」，組員回饋。
2	2025-09-11 上午9:00~11:50	照見「情緒的鏡子」	溫柔面對情緒的波動～ 問自己：我怎麼了？我該如何？ 尋找「情緒的震央」，而不只是處理「災區」。  核心學習： 情緒是能量，可以「化阻力為動力」。
3	2025-09-18 上午9:00~11:50	關係的「愛與界線」	真正的愛中，沒有人需要委屈～ 關係像花園不是叢林，用「真實的自己」善待別人。

			<p>核心學習： 釐清「問題歸屬」，不負責別人的生命課題。 練習「傾聽與表達」，用「第三方法」處理人際衝突。</p>
4	2025-09-25 上午9:00~11:50	「獨特尊貴」的自己 (戶外教學)	<p>導讀影片-《心靈捕手》Good Will Hunting 追尋內在的渴望~ 透過電影打開心門，疼惜照顧「內在的自己」。 讓生命的傷口變成窗口，找到對生命的熱愛與勇氣。</p>
5	2025-10-02 上午9:00~11:50	「輕鬆自在」的人生	<p>有覺知的，「用心不用力」的生活~ 從「我應該」轉換為「我想要」，感受生命的幸福感。</p> <p>核心學習： 四象限練習-辨識「該保留的」與「該放手的」。</p>
6	2025-10-09 上午9:00~11:50	「與人共好」的未來	<p>打造屬於自己的心靈成長計畫~ 建構人生藍圖，許自己一個美好的未來。</p> <p>核心學習： 原子習慣-小習慣天天做，變習慣成改變。</p>