

# 課程名稱 | 生命回溯與自我成長

課程屬性 生命與健康

課程編號 991-991H20

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 2010年03月11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

生命雖是上蒼之賜，但美麗的生活卻是智慧之賜！  
希望能夠帶領學員回首前塵往事，找回生命的力量，讓【過去】能夠過去，  
並且提升學員處理生命問題的能力，讓未來充滿希望。

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的種子一樣，是會擴散的，  
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

課程結束後歡迎續報名4/22開課的 迎向金華人生 ——從養生保健到生涯規劃的退休準備

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 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	2010-03-11 上午09:00~11:50	人生回顧	當下即威力點，信念比事件重要（體驗：心想事成）
2	2010-03-18 上午09:00~11:50	家族溯源	家族系統排列，找回生命的力量（體驗：靈魂的移動）
3	2010-03-25 上午09:00~11:50	生命重塑	疼惜內在孩童，做自己的好父母（冥想：內在對話）
4	2010-04-01 上午09:00~11:50	與情緒為友	壓力調適與情緒管理（練習：抒壓水果操）
5	2010-04-08 上午09:00~11:50	人際溝通，看招！	沒有輸家的人際溝通法（練習：位置感知法）
6	2010-04-15 上午09:00~11:50	許自己一個美麗人生	忍受→接受→享受（設定：快樂的心錨）