

課程名稱 | 人生必修學分--生命回溯與自我成長2

課程屬性 生命與健康

課程編號 992-992H18

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09月12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？

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！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

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。

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

9/16及9/23二堂課程因講師有事請假，課程順延！

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 | 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	2010-09-09 上午09:00~11:50	學習愛自己	要被愛就要活的可愛（體驗：細胞音樂） 小提醒：9/16 & 9/23老師請假順延二堂
2	2010-09-30 上午09:00~11:50	"愛"的路上你和我	感受不到愛，"是因為為愛設了條件（活動：生命的會遇）
3	2010-10-07 上午09:00~11:50	"關係"花園	人際關係是用來享受，而不是用來折磨的 (分享：嘉賓談生命故事)
4	2010-10-21 上午09:00~11:50	走過"失落"	失去是重生的契機!(影片探討:PS. 我愛你)
5	2010-10-28 上午09:00~11:50	"臣服"的力量	順其自然，才能重拾力量與平衡（冥想：放鬆練習）
6	2010-11-04 上午09:00~11:50	"恐懼"的轉化	走出恐懼，你會看到新的生命（體驗：being的能量圖像）
7	2010-11-11 上午09:00~11:50	"憤怒"的真相	憤怒常代表傷痛還沒有處理（活動：亂語）
8	2010-11-18 上午09:00~11:50	"說話"的藝術	第二節--生命閱讀週（11/15-11/26） 特別邀請資深廣播人、金鐘獎得主于西清老師主講 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
9	2010-11-25 上午09:00~11:50	"寬恕"帶來圓滿	我們因寬恕而治癒自己、釋放自己（活動：收回投射）
10	2010-12-02 上午09:00~11:50	"感恩"增多率	感恩是最接近豐富的狀態（影片探討：有你真好）
11	2010-12-09 上午09:00~11:50	"聆聽"內在的聲音	靜聽，讓良知啟動良能（活動：練習靜默）
12	2010-12-16 上午09:00~11:50	"快樂"是一種選擇	快樂帶來成功，不是成功帶來快樂（覺察：幸福盤與痛苦盤）