

課程名稱 | 心的旅行

課程屬性 生命與健康

課程編號 1001-1001H17

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 2011年03月10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

學習像旅行，會有許多的發現和喜悅...

生命課程的學習，是一種向內探索和重整的旅程。用長大的眼睛看過去，能看懂許多事；舊地重遊，記憶中的人和事依然，但感覺卻不一樣了！

心的旅行，重點不在時間的長短，而在於體會的深淺。用心捕捉感覺、靜心品味生活，因為~放慢腳步，才能看到風景處處。

2. 修此門課需具備什麼條件？

生命的成長像蒲公英開花一樣，種子是會擴散的，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

《用心去活》伊莉莎白·庫伯勒·羅斯、大衛·凱斯勒 著，張老師文化 出版

《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 出版

《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能 出版

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 28 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	2011-03-10 上午09:00~11:50	閱讀生命 用心去活	珍惜，要在來得及的時候。 (活動：生命的會遇)
2	2011-03-17 上午09:00~11:50	尋回力量	太在乎別人的看法，就是放棄自己的力量。 *(特邀EQ協會理事長劉仁洲老師分享：生命力量的成長)
3	2011-03-24 上午09:00~11:50	發現真我	要走出自己，就要先深入自己。 (活動：畫家庭圖)
4	2011-03-31 上午09:00~11:50	遇見內在的自己	影片探討：深夜在加油站遇見蘇格拉底
5	2011-04-07 上午09:00~11:50	放下愧疚	需要改正的是錯誤，不是人。 (活動：自我安撫)
6	2011-04-14 上午09:00~11:50	多元時間	時間像書籤，夾在我們相遇的那一頁。 (活動：老照片新詮釋)
7	2011-04-21 上午09:00~11:50	每個人都很好	影片探討：天倫之旅
8	2011-04-28 上午09:00~11:50	培養耐心	等待，使桑葉變成絲。 *(嘉賓引導：啟動內在感官的練習)
9	2011-05-05 上午09:00~11:50	樂在遊戲	把玩樂當禮物送給自己 (活動：腳是你的)
10	2011-05-12 上午09:00~11:50	世界在你之內	影片探討：享受吧！一個人的旅行 *(活動：校外教學)
11	2011-05-19 上午09:00~11:50	心賞藝術	生命閱讀週—邀請小太陽人文藝術學院執行長 黃中明老師主講
12	2011-05-26 上午09:00~11:50	返家時刻	讓生時麗似夏花，死時美如秋葉！ (活動：生命的交待)