

課程名稱 | 「為自己出走」工作坊

課程屬性 週末學習營

課程編號 1012-3495

授課老師

上課時間 每週日整天 第一次上課日期 2012年10月14日（星期日）

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

為何開課：

授課者張瓊齡與施盈竹，各自在39歲與22歲那年夏天，各自為自己的生命出走而相識結為旅伴，經過66天的「國際志工服務」+「自助旅行」後，成為忘年之交，在屆滿五周年的2012年，合出了《從Me到We的旅程》，除了用一趟台灣環島旅行來紀念這段友情，也希望藉由親身實例，喚起更多想要「為自己出走」但只差臨門一腳的夥伴們，勇敢踏出這關鍵性的一步。

學習什麼：

◎協助大家看見：到底是什麼阻礙了我出走？

◎擬出具體出走行動方案&出走時機。

2. 修此門課需具備什麼條件？

◎「是真的已經受不了現在的自己，不改變不行」的人最好；只是想來看看的，如果報名很踴躍，就只能列為備取，但如果還有名額，才錄取。

◎需要填基本資料，以及一份A4的出走草案。沒有出走構想的人，恕不錄取。

◎最好先讀過《從Me到We的旅程》這本書的第八章，並從中找出自己的疑問。

招生對象也分：

熟齡組：39~64歲 8~10人（分組活動由張瓊齡帶領）

青年組：18~29歲 8~10人（分組活動由施盈竹帶領）

總名額20人，可互相流用。

那年紀不在這個範圍內，但超想要參加的人，就自己選要參加哪一組囉。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

9:30~10:40 暖身活動：透過自由書寫&自由繪畫

10:40~11:00 Break

11:00~12:20 故事分享：瓊齡與盈竹的出走告白
以及2007~2012年的生命實踐

12:20~13:30 Lunch（午餐期間 就可以分組帶開了）

13:30~15:00 分組討論時間：

熟齡組&青年組 學員行動計畫檢視

15:00~15:30 Break

15:30~17:00 回到大團體，分享小組所得
並進行難題討論

17:00~17:30 對自己的行動宣告

學生的收穫：

◎進一步看見自己的現況，與不能出走的真正原因。

◎擬出一份半年內一定要出走的行動計畫。

4. 如何取得學分？（評量方式）

◎每個人在課程結束一週內，把半年以內的出走計畫修改完畢，寄回給兩位教師；並在出走的前一刻或旅途中，寄一張明信片給台南社大。即通過。

5. 備註&推薦書目

建議參加課程者先閱讀《從Me到We的旅程》第八章

【週末營或工作坊學費說明】

不享折扣優惠-舊生在8/3前報名仍無法再享95折喔！

【退選說明】

本活動如欲退課，請於101年10月9日〔星期二〕晚上8點前持報名收據至社大校本部辦理，逾期或收據遺失恕不辦理退課。

招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 800 元（1 週課程/一次上課 7 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2012-10-14 整天	「為自己出走」 工作坊	9:30~10:40 暖身活動：透過自由書寫&自由繪畫 10:40~11:00 Break 11:00~12:20 故事分享：瓊齡與盈竹的出走告白 以及2007~2012年的生命實踐 12:20~13:30 Lunch（午餐期間 就可以分組帶開了） 13:30~15:00 分組討論時間： 熟齡組&青年組 學員行動計畫檢視 15:00~15:30 Break 15:30~17:00 回到大團體，分享小組所得