

# 課程名稱 | 心靈小歇

課程屬性 生命與健康

課程編號 1021-3625

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 2013年03月07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

親愛的～

外面沒有別人，看到的都是自己的投射！

越想控制的，越會存在；跟著心走，有我靈魂的同意，事情才會發生。

生命雖是上蒼之賜，但美麗的生活卻是智慧之賜；

受苦無益於生命的成長，認識自己才能讓生命蛻變成熟。

且讓我們輕鬆的學習吧！放慢腳步，才能看到風景處處～

本學期將陪伴同學體驗生活之美，藉著旅遊或法式浪漫，

期盼同學能找回生命的喜悅，並得到心靈的療癒。

### 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開花的一樣，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！

### 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

《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能 出版  
《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 出版  
《用心去活》伊莉莎白·庫伯勒·羅斯、大衛·凱斯勒 著，張老師文化出版社

週四早上精心規劃心靈美學課程

3/28起六堂課 週四早上「台南建築美學賞」課程

3/7. 3/14. 3/21. 5/16. 5/23. 5/30週四早上「心靈小歌」課程

可接續選修二門課程！

#### 【102/1/16公告】

因黃玉雲老師志工服務出國日期異動，課程修正為3/7. 3/14. 3/21. 5/16. 5/23. 5/30

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 | 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	2013-03-07 上午09:00~11:50	心事&心適	台語的「心適」即適心也～ 讓「心有千千結」變成「心花朵朵開」吧！ 春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。
2	2013-03-14 上午09:00~11:50	認識自己	心靈的成長來自於自我覺察，認識自己。 聆聽內在的訊息，了解自己的有限，體會生命的無限，才能活出真實的人生。 *邀請向生命學習，內在探索多年的靈氣療癒工作者楊雅婷老師，陪伴我們：
3	2013-03-21 上午09:00~11:50	生存姿態	1、形成：當愛與被愛的渴望受到威脅時，人們會討好、指責、超理智或打岔。 2、轉換：藉由討好者的關心、指責者的自我肯定、超理智者的
4	2013-05-16 上午09:00~11:50	彩虹人生	幸與不幸關乎信念，非關命運。 要被愛就要活的可愛～ 才配得享受絢麗多彩的人生！
5	2013-05-23 上午09:00~11:50	歸人或過客？	*特邀台南市觀光局，米其林三星旅遊路線專業導覽解說員方兩辰先生 帶領心靈小歌的同學們去聽小城故事！
6	2013-05-30 上午09:00~11:50	浪漫～心之宴	人生像一場盛宴，有智慧的人享用不盡，愚笨的人卻會餓死！  *特別邀請客座教授南下，為我們進行一場美食與心靈的浪漫盛宴～

		<p>蘇庭儀Angélique Su</p>
--	--	------------------------

最高學歷：法國高等社會學院(École de Hautes Etudes en Sciences Sociales) 語言學博士候選人

現職：文化大學推廣部“法國飲食文化雙饗宴”課程負責人

經歷：曾任法國大學中文教授長達十幾年

著作：2011在巴黎出版“每日一字”，是針對學習中文的法語人士學習中國字的書籍。

註：蘇老師是文化大學票選出的最豐富課程內容，最優質教師雙料冠軍。

(活動：法式點心party)