

課程名稱 | 愛*在一起的幸福

課程屬性 生命與健康

課程編號 1032-4682

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 2014年10月16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

我們可以找到愛的人，但不能找到幸福

因為幸福是覺察、創造出來的，而不是找到的。

感受不到愛，是因為對人有不切實際的期待

人際關係是用來享受，而不是用來受苦的

所以，請試著去發現彼此的美好

無條件的付出愛，享受在一起的幸福！

2. 修此門課需具備什麼條件？

每天我打開生命之窗，迎進滿室的陽光，

希望能帶給人生燦爛和溫暖，你願意與我為伴嗎？

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

《愛、自由與單獨》奧修著，生命潛能出版社
《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
《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化出版社
《愛與和解》周鼎文著，心靈工坊出版社

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	2014-10-16 上午09:00~11:50	心靈的親密感	心在一起，勝過千言萬語！ 「親密感」指在關係中能安全地做自己，自然地呈現自己的本來面目。
2	2014-10-23 上午09:00~11:50	愛是彼此珍惜	家人要「談情說愛」，不要只是「講理」，理講多了情就薄了。
3	2014-10-30 上午09:00~11:50	選擇和誰在一起？	為君奏一曲，但願君心知我心，聽見了愛與深情。 *影片賞析：夏日琴聲 1、入圍「凱撒獎」最佳女主角、女配角，和改編劇本等三項大
4	2014-11-06 上午09:00~11:50	共舞跳脫人生局限	玩樂是送給自己最好的禮物 英國諺語說：「快樂的日子也讓我們聰明。」
5	2014-11-13 上午09:00~11:50	關係像「花園」或「叢林」？	人際關係挑戰「把心打開和放送愛意」的能力！ 關係要像百花齊放的花園，而不是像弱肉強食的叢林。
6	2014-11-20 上午09:00~11:50	法國人「食」在幸福！	生命閱讀週：聆聽法國美食經典故事，咀嚼幸福的滋味！ *特別邀請：文化大學客座教授蘇庭儀，談「法國Poilâne愛的麵包對麵包達人吳寶春的啓示」 學歷：法國高等社會學院語言學博士候選人 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：1、曾任法國大學中文教授十多年
7	2014-11-27 上午09:00~11:50	離家>成家>回家	離開時要看將去的地方，而不是看將離的所在。 親愛的人，能在一起時珍惜，不能在一起時就祝福吧！ *影片賞析：香料共和國 1、「A Touch of Spice」--大陸譯為「情尋色香味」。
8	2014-12-04 上午09:00~11:50	以「愛的序位」相處	家庭裡愛的恆常秩序是：夫妻關天下第一關，再來是親子關係，最後才是兄弟姊妹間的關係。

			海寧格發現每一位家庭成員在家庭裡都有個屬於自己的「愛的序位」，「先來優先，長幼有序，尊卑有別」。
			(活動：探討海寧格家族排列影片「孩子是家庭的鏡子」)
9	2014-12-11 上午09:00~11:50	人際間的習慣與渴望	人生不能只是「還好」，應該可以「更好」！ 習慣「和別人親密」的人會渴望「自己獨立」，但有獨立的機會後卻又不習慣一個人，然後又開始渴望和別人親密，所以會
10	2014-12-18 上午09:00~11:50	享受吧！和自己的內在做朋友	寂寞，不是因為一個人，而是「想要有別人」！ 一個人沒有說話的伴，卻也少了吵架的對象； 一個人少了依賴，卻也多了份悠然自在。 單獨，是面對自己、成長自己、更深地愛自己的機會，也是另一種幸福。
11	2014-12-25 上午09:00~11:50	雖臨遲暮享餘暉	年華老去不應是「知識退化，器官老化，思想僵化，等待火化」，皺紋長在臉上，不長在心上！ 霍華德金森博士發現：「所有靠物質支撐的幸福感，都不能持久，都會隨著物質的離去而離去。只有心靈的淡定寧靜，繼而產生的身心愉悅，才是幸福的真正泉源。」
12	2015-01-08 上午09:00~11:50	在大愛中昇華	愛應該像太陽，主動往外放射，不求回報。 卓越的人有三條命，性命、生命和使命，代表著生存、生活和責任。