

# 課程名稱 | 影像與人生-生命回溯與自我成長11

課程屬性 生命與健康

課程編號 1041-5056

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 2015年03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

看每部電影就像經歷了一場特殊的人生，  
散場後往往魂縈夢繞，久久難以忘懷…  
影像藝術是感性的創作，  
可逃過理性頭腦的封鎖，直接感動心靈。  
看懂了別人的故事，我們就不必親身經歷！  
當內在的覺察力被喚醒了  
生命就開始成長蛻變  
可以活出自己的精彩！

### 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？ □

每部影片除了影片的導讀和討論，隔週會有與其「相關議題的深入學習」。藉由影片的探討，延伸至生命經驗的分享；學員可以透過彼此想法的激盪，加深印象並「內化所學」。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

### 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

《每一天練習照顧自己》梅樂蒂·碧緹著，林卓君譯，遠流出版。  
 《生命電影院》黃英雄著，國家文化總會生命教育推行委員會出版。  
 《和內在的自己做朋友》潔納·黛安著，黃春華譯，光點文化出版。  
 《被討厭的勇氣》-阿德勒心理學 岸見一郎、古賀史建著，葉小燕譯，究竟出版。

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 30 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	2015-03-12 上午09:00~11:50	人生大戲	人生如戲，但戲劇永遠沒有真實人生深刻動人。我們都是在別人的故事中，流著自己的眼淚，學習自己的功課。
2	2015-03-19 上午09:00~11:50	「失落」的童年	影片探討：想飛的鋼琴少年（Vitus） 奧斯卡最佳外語片「瑞士代表作品」。讓人飛翔的不是翅膀，而是勇氣！ 安東尼·聖修伯里在《小王子》中說：「每個大人都曾經是小
3	2015-03-26 上午09:00~11:50	在孩子心中飛翔	愛是要讓孩子更強壯，而不是更脆弱。 不要在孩子身上建築自己的夢！
4	2015-04-02 上午09:00~11:50	為了他人「做自己」	影片探討：王者之聲（The King's Speech） 改編自「英王喬治六世」的真實故事，獲奧斯卡最佳影片、最佳導演、最佳男主角、最佳原著劇本獎。 外界的困難固然難以克服，但面對內心的障礙，更是難上加難
5	2015-04-09 上午09:00~11:50	學習愛自己	你有真正愛自己嗎？不能？不敢？還是不會？ 生命成長的關鍵在「提出問題」，然後在「解決之道」上學習和練習。
6	2015-04-16 上午09:00~11:50	「渴望」引出的寂寞	影片探討：寂寞拍賣師（The best offer） 義大利影片，是一部浪漫與懸疑的文藝電影，獲「義大利奧斯卡」13項大獎提名，共得包括最佳影片、最佳導演與音樂等6
7	2015-04-23 上午09:00~11:50	寂寞與愛情動力學	當你不需要任何人的時候，真愛才會發生。 庫倫定律：「兩物之間的吸引力，與兩者之間的帶電量成正比，和距離的平方成反比」
8	2015-04-30 上午09:00~11:50	在印度「尋找自我」	影片探討：世界是平的（Outsourced） 改編自同名小說，獲西雅圖國際影展最佳影片。全片在印度拍攝，是描述「外包企業」極為寫實有趣的影片。 到底派駐國外，是一場跨文化的慶典還是災難？

9	2015-05-07 上午09:00~11:50	文化趣譚	文化可以立國，沒有文化的生命是失根而漂泊的。 每個中國「字」都有特別的身世，字中有智！  (活動：台灣式的幽默)
10	2015-05-14 上午09:00~11:50	人生的「過錯」 與「錯過」	影片探討：羅馬尋夢園 (Elsa & Fred) 西班牙與阿根廷出品的影片，充滿大膽綺想，獲14項國際影展大獎。 女主角說：「你不是害怕死亡，你是害怕享受人生！」 是一部「實現人生夢想」的感人喜劇，由得四次獎座的影帝和
11	2015-05-21 上午09:00~11:50	夢教會我什麼？	夢是自我療癒系統，是關於身邊議題的回應，發現夢「對於夢者的意義」比理論根據重要。 生命閱讀週—邀請東京大學臨床心理學博士、前台南大學吳金
12	2015-05-28 上午09:00~11:50	逆轉人生	人生劇本，愚者漫不經心的翻著；智者仔細研讀，知道自己只能讀一次。 量身定做專屬於自己的劇本，今宵由我演出，當使掌聲如雷！