課程名稱 心靈療癒室--生命回溯與自我成長12

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1042-5383

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10月22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

人生最終不會被打上蝴蝶結，但它仍然是份禮物！
如果你有第二次的人生機會，你想怎麼過？

生命的問題牽連糾葛，尋根探源談何容易，
學習的課程和書籍浩瀚多元，該從何學起？

本課程根據生命中常見而重要的問題，
依循良醫名方，逐一辨症施治，
提供療癒藥方六帖，有病治病、無病強身。

生命雖是上蒼之賜，但美麗的生活卻是智慧之賜。

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？

藉由心靈療癒藥方的探討 加上相關影片的導讀 以及生命經驗的分享 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 《擁抱你的內在小孩》克里虛納南達、阿曼娜著，方志華等譯，愛的工坊出版 《家族系統排列治療精華》史瓦吉多著，林群華、黃翎展譯，生命潛能出版

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	2015-10-22 上午09:00～11:50	覺醒的生活	人生的意義，由自己定義！ 生命雖是上蒼之賜，但美麗的生活卻是智慧之賜。
2	2015-10-29 上午09:00～11:50	雙贏溝通	心靈藥方第一帖：續命湯 1、釐清問題歸屬，學習傾聽和表達，延續慧命。 2、「尊重」開啟溝通之門，只有「不同」沒有「對錯」。
3	2015-11-05 上午09:00～11:50	分居風暴	1、A Separation（伊朗影片），入圍奧斯卡最佳原創劇本。 2、伊朗中產夫婦的無奈分居，以及丈夫僱用看護照顧老父時發生的故事，情節發展如羅生門，撲朔迷離令人驚嘆。 導讀：
4	2015-11-12 上午09:00～11:50	人際關係	心靈藥方第二帖：四君子湯 1、學習薩提爾的「如何接觸」，轉換人類四種求生存的姿態。 2、當愛與被愛的渴望受到威脅，為了維護關係，我們會討好、指責、超理智或打岔。 專題演講：
5	2015-11-19 上午09:00～11:50	就像在天堂	1、As It Is In Heaven（瑞典影片），入圍2005奧斯卡金像獎最佳外語片 2、畢生尋找天使歌聲的音樂家，返鄉接觸了質樸、衝突、嫉妒的村民，他們將激起怎麼樣的音樂火花，點燃了彼此生命的熱情？
6	2015-11-26	人生回顧	心靈藥方第三帖：天王補心丸

	上午09:00～11:50		1、正面解讀事件，修補、醫治破碎的心靈。 2、找出生命的價值和意義，「知道為何？就知如何！」 （信念創造實相）
7	2015-12-03 上午09:00～11:50	第八日的蟬	1、日本作家角愛田光代的懸疑小說改編，榮獲2012年日本奧斯卡11項大獎。獨特的視角和情節架構，獲得極高的評價。 2、被父親情婦綁架三年的女孩，塵封於記憶深處的過往，猛然在成長後逐漸浮現，痛苦糾結之心將何去何從？
8	2015-12-10 上午09:00～11:50	家族溯源	心靈藥方第四帖：當歸補血湯 1、藉由海寧格的「家族系統排列」，探究生命的源頭。 2、與祖先連結，回歸「愛的序位」，補給家族的力量。
9	2015-12-17 上午09:00～11:50	繼承人生	1、Descendant（美國影片），獲金球獎最佳劇情和最佳男主角獎、奧斯卡金像獎最佳改編劇本獎。 2、人生，不是不繼承就能拋棄的。 我們該怎麼為人父母？怎麼面對生死？.....如何愛一個人？如何面對自己？
10	2015-12-24 上午09:00～11:50	生命重塑	靈藥方第五帖：補中益氣湯 1、學習做自己的好父母，疼惜內在小孩。 2、修補圓滿心中原生父母的愛，讓生命生機盎然。
11	2015-12-31 上午09:00～11:50	與情緒為友	1、情緒是影響心靈最大的力量，所以要學會「壓力調適與情緒管理」。 2、我們不能改變氣候，但可以鍛鍊體魄；做個有能力的航海者
12	2016-01-07 上午09:00～11:50	預約幸福	心靈藥方第六帖：加味逍遙散 1、逍遙悠遊於天地雲水間，選擇走人生的「喜悅之道」。 2、滿腦子想的都是你想創造的美好事物，你就會擁有它。