

# 課程名稱 | 歲月-靜-好

課程屬性 生命與健康

課程編號 1051-1051H23

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 2016年03月10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

走過年少輕狂、賞過風花雪月  
最終，我們都只是歲月裡的風景。  
梭羅說：時光不過是我垂釣的小溪  
雖然不是波瀾壯麗，卻是優雅動人  
且隨著歲月，如溪水般自然流淌…  
到一處，看一處風景～  
讓美好的回憶慢慢沈澱，成為深刻的記憶  
讓不悅的事情靜靜離開，成為淡然的經歷

2. 修此門課需具備什麼條件？

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！

### 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。

※【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

《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

#### 【選課建議】

可同時接續選修

1. 105/4/21(四)開課，週四早上「藝術、建築的美學賞」12週2學分課程
2. 105/4/21(四)開課，週四早上「親子遊戲與戲劇故事」9週1學分課程

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 32 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	2016-03-10 上午09:00~11:50	歲月的魔法	1、年輕時看遠、中年時看透、年老時看淡。 2、羅丹說：「生活中，不缺少美，而是缺少發現。」 美無處不在，你有沒有一雙能發現美的眼睛？
2	2016-03-17 上午09:00~11:50	走過從前	影片探討：愛在屋簷下 (Life as a House) 1、生命如築屋，地基要穩定、結構要紮實、棟樑要堅硬。父子內在支離破碎的人格心房，該如何拆建與修補？ 2、你有多久不快樂了，走過的歲月能夠船過水無痕嗎？時間讓
3	2016-03-24 上午09:00~11:50	找回「平靜」	1、小時不平靜，長大不成熟。別急著趕路，以免人生提早打烊！ 2、平然活著就好，成功又能怎樣？總是剎那快感，然後無限惆
4	2016-03-31 上午09:00~11:50	心的旅程	影片探討：在世界轉角遇到愛 (The World Is Big and Salvation Lurks Around the Corner) 1、改編自德國「萊比錫文學首獎」小說，由德國、保加利亞、匈牙利和斯洛維尼亞等四個國家共同合作，花台幣一億，費時
5	2016-04-07 上午09:00~11:50	活出真我	1、做自己的主角，不要總在別人的戲劇裡充當著配角。 2、膚淺的羨慕、無聊的攀比、笨拙的效仿，只會讓自己活在他人的影子裡。
6	2016-04-14 上午09:00~11:50	「美好」人生	1、如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差。 2、只是等待，發生的事情只會是～變老了。 天上不會掉下玫瑰，必需自己種植！