課程名稱 歸人還是過客？

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1052-1052H20

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10月27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

學習像旅行，會有許多的發現和喜悅…
生命課程的學習，是一種向內探索和重整的旅程。
用長大後的眼睛看從前，能看懂許多事，
舊地重遊時，記憶中的人和事依然，但感覺卻不一樣了！
歸人或是過客，心靈旅行的重點，不在時間的長短，而在於體會的深淺。
用心捕捉感覺、靜心品味生活
狂心頓歇後，每個人終會了然有得！

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
希望能帶來人生的燦爛和溫暖

你願意與我同行嗎？
歡迎熱愛生命
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

《個人覺醒的力量》珊娜雅.羅曼著，羅孝英譯，生命潛能出版
《對生命說是》阿南朵著，翠思譯，神秘玫瑰出版
《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
《親密、孤獨與自由》楊蓓著，法鼓文化出版
《探索你內心的往日幼童》W.Hugh Missidine著，彭海陽譯，雅歌出版

講 義 費｜ 150 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	2016-10-27 上午09:00～11:50	覺察是成長的開始	1.只有誠實的面對自己，存在才有意義。 2.每個人都在逃，差別只在於自己知不知道而已。
2	2016-11-03 上午09:00～11:50	心靈的鄉愁	1、家是心靈的故鄉，離家就是為了回家。 2、旅途每一盞燈，都亮著鄉愁的顏色，你何時回家？
3	2016-11-10 上午09:00～11:50	快樂就好	影片探討：天倫之旅(Everybody´s Fine) 1、條條大路通往羅馬，卻通不往兒女心中？ 2、不論父母如何對待子女，都只是希望他們快樂。快樂
4	2016-11-17 上午09:00～11:50	人生寫真	1、 人走過了歲月，但走不過思念，回憶會自己找尋停駐的方式。 2、 攝影是「光影的藝術」，能為生命保留持久的～視覺感動。
5	2016-11-24 上午09:00～11:50	花開花落總是春	影片探討：雪季過客（Snow Cake） 1、一場冬天的拜訪，卻遇見了春天。 2、人生無常，意外事故激盪出愛的故事；每個人都像雪花，
6	2016-12-01 上午09:00～11:50	心靈的親密感	1、 心在一起，勝過千言萬語。 2、 家人間要「談情說愛」，不要總是「講理」，理講多了情就薄了。
7	2016-12-08 上午09:00～11:50	傾聽是愛的禮物	1、生命能被愛和尊重，是很重要的事。 2、希望被了解的「感覺」，如同長著翅膀的一群小天使，等待著被耐心聆聽，然後在對方的心中飛翔。
8	2016-12-15 上午09:00～11:50	找回生命的力量	影片探討：那時候，我只剩下勇敢（Wild） 1、太陽每天升起降落，你可以選擇要不要去看，讓自己置身於美麗之中。

9	2016-12-22 上午09:00～11:50	大自然的療癒	藉由園藝治療，利用接近植物以及接近大自然來改善生活、生理及心理上的健康。 ＊特別來賓： 國立台北師院特教系--社大「植物改造空間的想像與實踐」課程林軒漢老師。
10	2016-12-29 上午09:00～11:50	遇見不一樣的自己	影片探討：享受吧！一個人的旅行（Eat, Pray, Love） 1、生命中有三件美妙的事 ： 品味美食、 傾心祈禱、 體會真愛，有誰能不被吸引? 2、旅行或讀書，身體和靈魂必須有一個在路上。
11	2017-01-05 上午09:00～11:50	享受吧，小旅行！	旅行是變換時空，如果人生像一場「旅行」，好心情才能欣賞到好風景，心境決定處境～ ＊生命閱讀週特別來賓：
12	2017-01-12 上午09:00～11:50	悠遊於天地雲水間	1、胡適說：學識淵四海、知己如繁星 2、愚人向遠方尋求快樂，智者在腳下栽種幸福。