

課程名稱 | 身體與心靈的對話

課程屬性 生命與健康

課程編號 1061-1061H23

授課老師 黃玉雲（及張龍華等老師）

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 2017年03月09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

身體與心靈是一體的兩面，彼此相互依存、相輔相成；
養生～不是改變生活，而是防止美好的生活被改變。

身體不說謊，它是心靈的鏡子，
反映內在世界的平安與否？
所以心理會影響生理，心境決定處境。

希望藉由營養、心理課程老師的聯合開課，
讓同學了解五臟與相關情志的交互影響，
對今後身心保健方面能有所助益！

2. 修此門課需具備什麼條件？

歡迎～

熱愛身心健康的同學參加！

難得不同領域的老師能在課堂對談，
雖然課前需做溝通和較多準備，
但還是很開心，只開這一期，
期待與有興趣的您，課堂上見～

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每一堂課皆有兩位老師授業、解惑，
先按照該週主題分別解析探討，
再延伸至親身經驗的分享。
學生可以透過身體力行、課堂檢討，
加深印象與內化所學。

4. 如何取得學分？（評量方式）

觀察上課態度、課後實行狀態，以作為評量的標準。

5. 備註&推薦書目

《疾病的希望》托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪格·達爾可著，易之新譯（心靈工坊出版）
《每一天練習照顧自己》梅樂蒂·碧緹著，林卓君譯（遠流出版）
《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）

招生人數 | 50 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	2017-03-09 上午09:00~11:50	身心療癒的希望	1、善用人體的醫生～免疫系統。 免疫系統全年無休地維護身體健康，要認識、善待、保養它，讓它成為終生的朋友。
2	2017-03-16 上午09:00~11:50	肝膽相照，憤怒何來？	沈默的化工廠--肝臟。（怒則氣上，大怒傷肝） 1、肝能合成、儲存、代謝、分泌，工作繁重卻總是逆來順受，
3	2017-03-23 上午09:00~11:50	樂極生悲，令人心痛！	人體的馬達--心臟。（喜則氣緩，暴喜傷心） 1、透過心臟的循環，每天將氧氣、養分送到各個器官、並將廢
4	2017-03-30 上午09:00~11:50	脾胃不開，想太多了…	生命初造血之母--脾臟。（思則氣結，思慮傷脾） 1、脾是人體最大淋巴組織，協助分解紅血球、抵禦病原、貯存
5	2017-04-06 上午09:00~11:50	憂林黛玉，愁傷肺也～	最自然的氧氣機--肺臟。（悲則氣消，憂愁傷肺） 1、肺臟如果缺氧，細胞將無法正常運作，身體容易過敏，所以
6	2017-04-13 上午09:00~11:50	面對恐懼，護腎不虧。	最精密的過濾器--腎臟。（驚則氣亂，恐則氣下，驚恐傷腎） 1、腎是化學垃圾代謝的集散地，如果清潔功能下降、怠工、罷