

課程名稱 | 活出健康人生

課程屬性 生命與健康

課程編號 1061-1061H24

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 2017年04月20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

心靈像降落傘，當傘打開生命才有重生的機會！

學習打開心，我們就有能力選擇更好的生活，

試著～去發現生命的意義和生活的樂趣，

活出健康，以感受生命的珍貴與美好。

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，

希望能帶來和溫暖和健康，你願意與我為伴嗎？

生命的成長像蒲公英開花的一樣，種子是會擴散的，

歡迎熱愛身心健康的人參加，用生命影響生命！

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

《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）
《對生命說是》阿南朵著，翠思譯（神秘玫瑰出版）
《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）

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 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	2017-04-20 上午09:00~11:50	選擇健康	1、疾病是朋友，帶來「身心更新」的訊息。 2、解讀病痛要告訴我什麼，就能找到療癒的希望和途徑。
2	2017-04-27 上午09:00~11:50	活出自己	*影片：人生駕駛課Driving Lessons 1、獲莫斯科國際影展最佳女主角、評審團特別獎，美國衛星獎最佳女主角獎提名。 2、活著不是為了父母的期望，要勇於追夢，找到「真實的自己」。
3	2017-05-04 上午09:00~11:50	愛的功課	1、打開心房，學習用不同的角度看事情。 2、試著去愛別人，也讓別人有機會愛你；愛使人強壯，而不是變軟弱。
4	2017-05-11 上午09:00~11:50	破繭而出	*影片：鱷魚的黃眼睛The Yellow Eyes of Crocodiles 1、改編自暢銷百萬冊同名小說，作者凱特琳彭歌榮膺法國人「最愛的作者」。 2、從「姊妹心連心、背後動腦筋」引出巴黎浮世繪，精采呈現各懷鬼胎的塵世求生錄。
5	2017-05-18 上午09:00~11:50	找回生命力量	1、感恩~是力量的泉源！ 2、太在乎別人的看法，就是放棄自己的力量。
6	2017-05-25 上午09:00~11:50	離苦得樂	1、與其追求快樂，不如減輕痛苦。 2、快樂不應該靠等待，而要「在眼前尋找」，否則等到的只是變老了！