

課程名稱 | 表達療癒系--說內心的故事交知心的朋友

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1061-1061H10

授課老師 | 吳幸蓉

最高學歷/ 臺南大學教育學系課程與教學博士班 研究生/臺南大學戲劇創作與應用學系碩士

相關學經歷/ ◎曾任廣播媒體工作者(有十年的工作資歷)

◎現為活動主持人,專業配音員

◎ 相關教學經歷

【各級學校】

1. 虎山國小 教師研習 表達課
2. 虎山國小109秋假營 表達課
3. 苗栗大湖國中 教師研習 表達課
4. 虎山國小108秋假營 表達課
5. 北興國中教師研習表達課程
6. 松林國小教師研習表達課程
7. 瀛海中學 台江社 口語表達 課程老師
8. 長榮大學 DJ培訓課程/節目企劃課程 講師
9. 成功大學 里山里海課程 戲劇、口語表達老師
10. 南華大學語言相關課程協同教學業師
11. 康寧大學學生演說活動協同指導
12. 臺南大學語言中心/圖畫書講讀課程 講師
13. 台南啟智學校紓壓表達課程
14. 崑山科技大學 說話技巧課程 協同教師
15. 台南土城高中國中部表演藝術老師
16. 台南西門國小寫作老師

【政府機關/非營利組織】

1. 臺中市政府新聞局「109年度臺中市願景館志工專業課程」人際溝通與表達講師
2. 高雄皮影戲館導覽員培訓計劃-聲音表達技巧 課程
3. 台南社區大學電影社第五屆鳳凰花社區影展映後座談主持人
4. 葉石濤文學紀念館 兒童文學戲劇營 講師
5. 2016高雄婦女節活動--「共聲影展」7部電影開場及映後分享主持
6. 新化區公所 寫作課程
7. 台中市社會局社工外督課程 1. 表達課程2. 自由書寫課程
8. 高雄婦幼館婦女社區大學/心靈書寫課程/表達課程 講師
9. 台南勵馨基金會 社工自由書寫課程
10. 國美館/林玉山特展/戲劇教育課程 講師
11. 楊逵文學紀念館戲劇導覽人員培訓/編劇課程 講師
12. 台南社大志工訓練 表達訓練課程
13. 小鄉社造志業聯盟-廣播節目製作課程
14. 2024年臺南市客語師資專業知能研習-發聲技巧與表達訓練

15. 勞動部勞動力發展署_南方創客基地-自媒體課程
16. 臺灣文學館-《樹上的魚》-說故事老師

【企業單位】

1. 藍晒圖文創園區—故事行銷課程
2. 好事多客服紓壓課程—自由書寫
3. 台灣神隆公司 《為什麼我們這樣生活 那樣工作》書籍 導讀講師
4. 高雄巨大旅行 表達溝通教育訓練課程
5. 台南新光三越 表達溝通教育訓練課程
6. 主婦聯盟/繪本講讀培訓 聲音表情開發課程 講師
7. 聯合報系兒童表達/作文課教師

現職/ 臺南社區大學/台南大學/嘉南藥理大學/送報伏閱讀寫作教室
講師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2017年03月07日 (星期二)

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，只有在喜歡自己現在的樣子才會閃閃發光，充滿魅力。
在之前的表達課有一個單元活動”讚美日記”，請同學每週帶一個值得自我讚美的生活故事來分享，透過自己故事的述說，除了是再一次的整理之外，在場的每位同學同時在練習傾聽和覺察的能力。

覺察力的提升是同學們回饋得到的最大收穫，在面對生活上的課題時更能有力量去穿越，被情緒帶著走的情況改善了，也越能用開放接納的心去迎接生活上種種課題的挑戰，日子過得慢慢可以輕盈起來，人際關係也會變得更從容自在

打開心房一起來探索我們的內在，對自己多一分瞭解，就會多一分對自己的喜歡，我們也許不完美，接納不完美讓我們都可以完整。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 願意變得更美好的心
2. 願意分享

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 每週主題探索
2. 分組進行活動
3. 交流分享
4. 小結當心收穫

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席率
2. 投入度

5. 備註&推薦書目

【選課建議】

3/6(一)~6/5(一)用自由書寫陪伴自己/二學分12週/吳幸蓉老師/後甲國中上課

3/7(二)~6/13(二)「表達療癒系--說內心的故事交知心的朋友」/二學分12週/吳幸蓉老師/後甲國中上課

4/14(五)~5/19(五)閱讀表達在一起/一學分6週/吳幸蓉老師/大成國中上課

5/26(五)~6/30(五)「向TED學說故事練表達」/一學分6週/吳幸蓉老師/後甲國中上課

招生人數| 20 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	2017-03-07 晚上07:00~09:50	新朋友你好, 我想讓你認識我	1. 讚美日記介紹 2. 自由書寫介紹 3. 主題活動: 我是.....
2	2017-03-14 晚上07:00~09:50	不規矩, 好好玩	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 我的白日夢 3. 抽每週的人格蛻變卡
3	2017-03-21 晚上07:00~09:50	並存, 所以美好	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 並存練習 3. 抽每週的人格蛻變卡
4	2017-04-11 晚上07:00~09:50	我的關鍵字	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 關鍵字九宮格 3. 抽每週的人格蛻變卡
5	2017-04-18 晚上07:00~09:50	我重要的東西	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 我最重要的東西 3. 抽每週的人格蛻變卡
6	2017-04-25 晚上07:00~09:50	我好"色"	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 顏色在說話 3. 抽每週的人格蛻變卡
7	2017-05-02 晚上07:00~09:50	關於愛的關係	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 關於愛, 我是這樣的 3. 抽每週的人格蛻變卡
8	2017-05-09 晚上07:00~09:50	意中的我	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 訂做一個我 3. 抽每週的人格蛻變卡
9	2017-05-16 晚上07:00~09:50	意中的住宅	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 我想要住在..... 3. 抽每週的人格蛻變卡
10	2017-05-23 晚上07:00~09:50	清理吧! 生活	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 斷. 捨. 離 3. 抽每週的人格蛻變卡
11	2017-06-06 晚上07:00~09:50	我的未來不是夢	1. 每週讚美日記分享 2. 主題活動: 我的夢想, 我的力量 3. 抽每週的人格蛻變卡
12	2017-06-13 晚上07:00~09:50	放空的美好	1. 電影欣賞: 那一部? 11週就知道了 2. 期末分享/小餐敘