

課程名稱 | 人生已讀，怎麼回？

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1062-1062H22

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09月07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

人生最重要的是「經歷」，
同質性事件將不斷發生，直到「看見了」為止，
心靈像降落傘，打開傘生命才有重生的機會。
請「選擇」在愛中飛翔，
用心感受生活的樂趣和人們的善意，
真誠而愉快的「表達和回應」吧！

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，
希望能帶給人生燦爛和溫暖，您願意與我為伴嗎？
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？ □

人生已讀（經歷了）
怎麼回？（難回應）

所以特別邀請三位老師蒞臨指導：

攝影--「看」人生
表達--「說」感覺
書信--「寫」心情

希望藉由主題的探討、生命經驗的分享，
同學們能夠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

《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

《世界在你之內》 喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化出版社

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 | 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	2017-09-07 上午09:00~11:50	悅讀人生	1、人生像一本書，意義由自己定義，想法決定活出悲劇或喜劇。 2、受苦，無益於生命的成長，不要浪費心力去期待別人變得不
2	2017-09-14 上午09:00~11:50	聆聽內在	影片賞析：意外心房客（The Lady in the Van） 1、需要改正的是錯誤，不是人。 仁慈-是自私的美德。 2、我們沒有資格批判別人，因為我們沒有走過他的人生。
3	2017-09-21 上午09:00~11:50	走過從前	1、陰影是一種力量，藉著接受和愛你的過去，你可以將它們釋放！ 2、循著舊日慣性的軌跡，歲月中的未了事件會重覆出現，直到
4	2017-09-28 上午09:00~11:50	關係花園	1、人際關係是用來享受，而不是用來折磨的。 2、接受不完美比努力成為完美，對人生更具深意和價值。
5	2017-10-05 上午09:00~11:50	心的掙扎	影片賞析：一千次晚安（A Thousand Times Good Night） 1、向記者、女英雄致敬的動人影片，後勁衝擊力十足。 2、當事業與家庭衝突時，如何思考和抉擇？
6	2017-10-12 上午09:00~11:50	瞬間覺察	1、攝影--捕捉美麗新視界 2、人的完美與不完美，就像光和影，兩者相得益彰。 *邀請特別來賓：
7	2017-10-19 上午09:00~11:50	重新詮釋	影片賞析：天堂遇見的五個人(The Five People You Meet In Heaven) 1、今天你會在這裡，是因為有些人的生命「需要你給他們意義

8	2017-10-26 上午09:00~11:50	愛的功課	1、學習愛自己！怎麼看自己，就成為怎麼樣的人。 2、幻滅是成長的開始，感恩是最接近豐富的狀態。 (活動：幸福盤與痛苦盤)
9	2017-11-02 上午09:00~11:50	關鍵表達	1、表達--讓別人了解是自己的責任。 2、真正的愛，沒有人需要委屈。 *邀請特別來賓：
10	2017-11-09 上午09:00~11:50	讓愛回家	影片賞析-親愛的陌生人(公視人生劇展) 1、感受不到愛，是因為對愛「設了條件」。 2、近鄉情怯，但可以找回失落的內在力量。
11	2017-11-16 上午09:00~11:50	生命書寫	1、寫作--是心靈療癒的過程。 2、要走出自己，就要先深入自己，才能找到生命的活水源頭。 生命閱讀週 *邀請特別來賓：
12	2017-11-23 上午09:00~11:50	心的方向	1、人生就像迷宮，我們用上半生找尋入口，用下半生找尋出口。 2、生命轉個彎，人生路更寬。放下期待，輕鬆上路吧！