

課程名稱 | 表達療癒系--和情緒作朋友, 找到生活的自在

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1062-1062H07

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09月05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。

每天我們都在七情六慾中生活著，好心情壞心情，到底是想告訴我們什麼？情緒影響著我們生活情節開展的方向，在你心中，會希望每天的心情是如何被調配的呢？

這學期，我們將和情緒來做朋友，練習覺察力的再提升，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

### 【106年秋季班 停課公告】

以下國定假日停課一堂，課程順延！

106年9月30日(六)彈性上班-10/9國慶日連假之彈性假

106年10月4日(三)中秋節假期

106年10月9日(一)-10月10日(二)國慶日連續假期

107年1月1日(一)元旦假期

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	2017-09-05 晚上07:00~09:50	新朋友你好,我想 讓你認識我	1. 情緒日記介紹 2. 自由書寫介紹 3. 主題活動:我是.....
2	2017-09-12 晚上07:00~09:50	我的情緒關鍵字	1. 每週情緒日記分享 2. 每週主題活動:情緒關鍵字九宮格 3. 抽每週情緒觀察主題
3	2017-09-19 晚上07:00~09:50	並存,所以美好	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:並存練習 3. 抽每週情緒觀察主題
4	2017-09-26 晚上07:00~09:50	我的情緒關鍵字	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:關鍵字九宮格 3. 抽每週情緒觀察主題
5	2017-10-17 晚上07:00~09:50	我重要的東西	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:我最重要的東西 3. 抽每週情緒觀察主題
6	2017-10-24 晚上07:00~09:50	我好"色"	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:顏色在說話 3. 抽每週情緒觀察主題
7	2017-10-31 晚上07:00~09:50	關於愛的關係	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:關於愛,我是這樣的 3. 抽每週情緒觀察主題
8	2017-11-07 晚上07:00~09:50	意中的我	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:訂做一個我 3. 抽抽每週情緒觀察主題
9	2017-11-14 晚上07:00~09:50	意中的住宅	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:我想要住在..... 3. 抽每週情緒觀察主題
10	2017-11-21 晚上07:00~09:50	清理吧!生活	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:斷.捨.離 3. 抽每週情緒觀察主題
11	2017-11-28 晚上07:00~09:50	我的未來不是夢	1. 每週情緒日記分享 2. 主題活動:我的夢想,我的力量 3. 抽每週情緒觀察主題
12	2017-12-05 晚上07:00~09:50	相聚的美好	1. 電影欣賞 2. 期末分享/小餐敘