

# 課程名稱 | 用自由書寫陪伴自己

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 1062-1062L02

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** 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2017年09月04日 (星期一)

#### 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

自由書寫是最容易上手的書寫方法，簡單但深具創造性  
其自我對話的功能也是自我陪伴及療癒的最佳功具

每週都給自己三個小時的時間，靜靜的寫，靜靜的寫，靜靜的享受靜靜的

#### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 好寫的筆
2. 會勾引書寫慾望的筆記本
3. 一顆準備好要迎接喜悅的心

#### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每週都會有一個主題來進行寫作的引導，透過分享，抽牌，書寫，畫畫，來更認識自己  
找到對自己的愛

能好好的愛自己 是世界上最幸福的事

一起來，什麼都不用想，寫就對了，你將會慢慢感受到療癒與平靜

※【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100%  
投入度100%

#### 5. 備註&推薦書目

1. 心靈寫作:創造你的異想世界/娜姐莉.高柏/心靈工坊
2. 狂野寫作/娜姐莉.高柏/心靈工坊
3. 療癒寫作:啟動靈性的書寫秘密/娜姐莉.高柏/心靈工坊
4. 創作,是心靈的療癒旅程/茉莉亞.卡麥隆/橡樹林
5. 寫就對了!找回自由書寫的力量,為寫而寫的喜悅/茉莉亞.卡麥隆/橡樹林

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	2017-09-04 晚上07:00~09:50	自由書寫及曼陀羅介紹	1. 自由書寫介紹 2. 抽卡進行自由書寫 3. 繪畫曼陀羅
2	2017-09-11 晚上07:00~09:50	珍愛卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
3	2017-09-18 晚上07:00~09:50	漣漪卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
4	2017-09-25 晚上07:00~09:50	美人魚卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
5	2017-10-16 晚上07:00~09:50	獨角獸卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
6	2017-10-23 晚上07:00~09:50	彩紅卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
7	2017-10-30 晚上07:00~09:50	天使療癒卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
8	2017-11-06 晚上07:00~09:50	守護天使療癒卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
9	2017-11-13 晚上07:00~09:50	光明卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
10	2017-11-20 晚上07:00~09:50	夢卡書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
11	2017-11-27 晚上07:00~09:50	塔羅牌書寫引導	1. 每週主題探索及抽牌 2. 自由書寫與繪畫曼陀羅 3. 分享及書寫肯定語
12	2017-12-04 晚上07:00~09:50	牌卡同樂會	1. 晚茶 2. 各類牌卡交流