

# 課程名稱 | 悠活

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H24

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 2018年03月08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

跟著心走～

有我靈魂同意的事才會發生。

受苦無益於生命的成長

認識自己～

才能悠遊於天地雲水間。

外面沒有別人

看到的都是自己的投射

越想控制的越會存在。

所以，請放鬆慢步

才能看到風景處處～

## 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，你願意與我同行嗎？  
歡迎熱愛生命，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？ □

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。

## 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

《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  
《愛與和解》周鼎文著，心靈工坊出版社  
《愛、自由與單獨》奧修著，生命潛能出版社

### 【選課建議】

3/8(四)~5/31(四)「悠活--心的旅程」/二學分12週/黃玉雲老師  
6/7(四)~7/12(四)「談心說影」/一學分6週/黃玉雲、劉浩濬老師

本班收28人

本班非熱門課程，但若舊生報名期間達22人，會臨時保留部份於1/8(一)晚上7:00開放給新舊生報名。

1/3(二)晚上7:00起~ 1/6(五)之舊生報名期收22人  
1/8(一)晚上7:00起，開放6個名額給新、舊生報名

講義費 | 150 元（由各班自行收取）

招生人數 | 30 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	2018-03-08 上午09:00~11:50	從心開始	1、每一個「我」，都是永無止境的創造過程。 2、頻頻回顧走不了遠路，但從不回顧會走上岔路。
2	2018-03-15 上午09:00~11:50	活出自在	1、檢視人生信念，「看法」比事件重要！ 2、用心去活，建立相愛而不相依賴的親密關係。
3	2018-03-22 上午09:00~11:50	內在探索	1、要走出自己，就要先深入自己。 2、我們因了解而治癒自己、釋放自己。
4	2018-03-29 上午09:00~11:50	絕處逢生	*影片探討：不存在的房間 (Room) 1、從小男孩的角度「口述」定調，驚世駭俗的事件卻不矯情。 2、小房間鎖著傷痕累累的過去，充滿愛與希望的動人故事。

			<p>導讀：</p> <p>1、逃離房間，但不需要逃離記憶，巨大的絕望裡，依然能見光明。</p> <p>2、悲劇的現場資源有限，但愛讓孩子擁有無與倫比的勇氣。</p>
5	2018-04-12 上午09:00~11:50	放下愧疚	<p>1、需要改正的是錯誤，不是人。</p> <p>2、人際關係是用來享受，而不是用來折磨的。</p>
6	2018-04-19 上午09:00~11:50	多元時間	<p>1、時間像書籤，夾在我們相遇的那一頁。</p> <p>2、曾經發生的問題不面對時，會在記憶中消失，但不會在生命中逝去。</p>
7	2018-04-26 上午09:00~11:50	培養耐心	<p>1、等待，使桑葉變成絲。</p> <p>2、如果時機不對、道路不明，千萬別縱身向前，請耐心等待。</p>
8	2018-05-03 上午09:00~11:50	找回力量	<p>1、太在乎別人的看法，就是放棄自己的力量。</p> <p>2、受苦，無益於生命的成長，不要浪費心力，去期待別人變得不同。</p>
9	2018-05-10 上午09:00~11:50	逐夢人生	<p>*影片探討：樂來越愛你（La La Land）</p> <p>1、榮獲第89屆奧斯卡6項大獎，影片手法之高明令人讚嘆！</p> <p>2、人們喜愛別人傾注熱情的事物，要能看到未來可能的美好。</p> <p>導讀：</p> <p>1、夢想的蝴蝶效應：人生充滿著選擇與放棄，一念之間人事全</p>
10	2018-05-17 上午09:00~11:50	藝術行旅	<p>1、生命像藝術品，懂得鑑賞的人，喜悅最多。</p> <p>2、在藝術的鑑賞和體悟中，生命將更加豐富和多元。</p> <p>生命閱讀週～</p>
11	2018-05-24 上午09:00~11:50	感恩增多率	<p>1、感恩是最接近豐富的狀態</p> <p>2、富在知足貴在感恩，生命本身就是一種幸福</p>
12	2018-05-31 上午09:00~11:50	生命的整合	<p>1、讓生時麗似夏花，死時美如秋葉。</p> <p>2、生命雖不完美但也很好，去發現遺憾中的圓滿</p>