課程名稱 用自由書寫陪伴自己(日安班)

課程屬性 語言與文化　　課程編號 1071-1071L06

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候選人/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/送報伕閱讀寫作教室 老師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2018年04月11日（星期三）

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？

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/娜妲莉.高柏/心靈工坊
2.狂野寫作/娜妲莉.高柏/心靈工坊
3.療癒寫作:啟動靈性的書寫秘密/娜妲莉.高柏/心靈工坊
4.創作,是心靈的療癒旅程/茱莉亞.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/茱莉亞.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｜ 1 學分 1000 元（6 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	2018-04-11 上午09:00～11:50	認識自由書寫	1.自由書寫介紹 2.當週主題抽牌書寫
2	2018-04-18 上午09:00～11:50	提問/對話	1.自由書寫介紹 2.當週主題抽牌書寫
3	2018-04-25 上午09:00～11:50	關係	1.自由書寫介紹 2.當週主題抽牌書寫
4	2018-05-02 上午09:00～11:50	關於我	1.自由書寫介紹 2.當週主題抽牌書寫
5	2018-05-09 上午09:00～11:50	情緒	1.自由書寫介紹 2.當週主題抽牌書寫
6	2018-05-16 上午09:00～11:50	幸福	1.自由書寫介紹 2.當週主題抽牌書寫