

# 課程名稱 | 星夜來談心1

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H26

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 每週四晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2018年09月06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

當天空最暗時，人才看得到星辰！  
天地點亮了自己的黑夜，  
我們也能擁有心中美麗的星空嗎？

每當夜空有一顆星星閃爍  
就有一個人在禱告祈福  
我們能否在希望中飛翔  
讓今夜星光燦爛？

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

社大八年，第一次晚上談心，誰會是心靈訪客？  
生命的成長像蒲公英一樣，種子是會開花擴散的。

歡迎熱愛生命成長，希望將愛傳下去的人，與我同行～

### 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  
希望能讓知識走出書本，能力進入生活！

### 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

《走出成長的迷失》約翰布雷蕭著，新自然主義出版  
《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  
《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能出版

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 | 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	2018-09-06 晚上07:00~09:50	歲月的魔法	1、年輕時看遠、中年時看透、年老時看淡。 2、我們都是歲月裡的風景，不一定波濤壯麗，卻真實動人。
2	2018-09-13 晚上07:00~09:50	走過從前	1、羅丹說：「生活中不缺少美，只是缺少發現美的眼睛。」 時間讓人成長，你要如何彩繪未來的人生？ 2、受過了就好，不要受夠了！ 讓美好的回憶慢慢沈澱，成為深刻的記憶； 讓不悅的事情靜靜離開，成為淡然的經歷。
3	2018-09-20 晚上07:00~09:50	找回平靜	1、小時不平靜，長大不成熟，學習讓生命有機會轉身！ 2、生命雖不完美但也很好，表面越絢爛的，背後可能越孤寂。
4	2018-09-27 晚上07:00~09:50	認識自己	1、心靈的成長來自於自我覺察，要「超越別人的眼光」看懂自己。 2、聆聽內在，學習照顧自己關心別人，才能活出真實的人生。
5	2018-10-04 晚上07:00~09:50	關係花園	在世界轉角遇到愛 1、做自己人生的主角，不要總在別人的戲裡跑龍套。 2、人際關係是用來享受而不是用來受苦的，要在愛中成長。 不要批判別人，因為我們沒有經歷過他的人生！
6	2018-10-11 晚上07:00~09:50	從心出發	1、如果不讀書，行萬里路也只不過是個郵差。 2、總在等待，發生的事只會是變老了；天上不會掉下玫瑰，必需自己種植！