

# 課程名稱 | 心賞人生-走進愛中從心感受

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H24

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

人生像一場盛大的饗宴～  
智者將享用不盡  
愚者卻可能捱餓

用心去活～  
不必到天邊尋找快樂  
請在身邊栽種幸福吧  
讓自己的人生繁花似錦

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，你願意與我為伴嗎？

生命的成長像蒲公英開花一樣，種子是會擴散的，  
歡迎熱愛生命，並且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

《愛、自由與單獨》奧修著，生命潛能出版社  
《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化出版  
《家族系統排列治療精華》史瓦吉多著，林群華、黃翎展譯，生命潛能出版

招生人數 | 36 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	2018-09-06 上午09:00~11:50	生活的藝術	1、你怎麼看自己，你就成為怎麼樣的人。你喜歡自己嗎？ 2、活出生命獨特、尊貴、美好的感覺，因為別人將以你對待自己的方式對待你。
2	2018-09-13 上午09:00~11:50	美的沉思	1、康德說：「美是沒有目地的快樂」，人生過程比結果更重要。 2、美麗人生來自於智慧之賜，有美好的生命品質，幸福自來。
3	2018-09-20 上午09:00~11:50	解憂雜貨店	*影片探討「解憂雜貨店」：改編自日本推理大師東野圭吾同名小說。 1、夜晚的雜貨店，突然跨越了30年的時空，再次散發溫暖與關懷。 2、生命的謎底，是一紙空白，還是早已寫好？
4	2018-09-27 上午09:00~11:50	禪繞畫	啟動療癒的力量～ 試著透過情緒繪圖，看見自己、成就自己。
5	2018-10-04 上午09:00~11:50	敏感度訓練	1、每個人在家族中都有個位置，從中體會個人的感受。 2、找到關鍵問題，走出「受苦模式」。
6	2018-10-11 上午09:00~11:50	愛與和解	1、把生命從家族系統排列的黑洞裡，帶到陽光下！ 2、探討家族的源頭，與祖先連結，找回生命的力量。
7	2018-10-18 上午09:00~11:50	與心對話	1、寂寞--不一定是想要有人陪，只是想要有人懂。 2、單獨--是面對自己、成長自己的機會，也是自由和完成。
8	2018-10-25 上午09:00~11:50	心靈咖啡	喝咖啡是心情也是風情，每一口都是心靈的小確幸。 細品香醇沈澱匆忙，日月悠然、歲月靜好～
9	2018-11-01 上午09:00~11:50	無條件的愛	1、真正的愛，沒有人需要委屈。 2、接受不完美比努力成為完美，對人生更具深意和價值。

10	2018-11-08 上午09:00~11:50	善意的謊言	<p>*影片探討：為你說的謊 (The light between oceans)</p> <p>1、真愛是犧牲而不是佔有，經歷過傷痛的人更懂得原諒。</p> <p>2、海洋之間的光，指的是燈塔、女主角、孩子，還是心中的愛？</p> <p>延伸思考：</p> <p>1、有遇見就有離別，有驚喜就有遺憾。刻意想得到，會失去更多！</p> <p>2、與其追逐，不如自我圓滿；與其失落，不如為愛的人祝願。</p> <p>(校外教學：藏風藝文中心)</p>
11	2018-11-15 上午09:00~11:50	生命的色彩	<p>透過色彩自我探索～</p> <p>由人生中的青翠粉嫩、姍紫嫣紅，體會生命之美。</p> <p>*生命閱讀週--</p>
12	2018-11-22 上午09:00~11:50	活出我自在	<p>1、學習從忍受、接受、到享受的人生態度。</p> <p>2、學習放下、提升解決問題的能力，許自己一個美麗的人生！</p>