

# 課程名稱 | 心的旅行-發現不一樣的自己

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H25

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 2019年03月07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

學習像旅行～

會有許多的體驗和發現。

過程之所以能溫暖、美好，

是因為旅途的回憶和身旁的伴。

心的旅行～

是向內探索和重整的旅程，

接受一切的發生，

塵間擺渡，千帆過盡，

我們會找回更好的自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

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！

白天無法來上課或候補的學員，可選玉雲老師晚上的「星夜來談心」。

### 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

《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 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

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 41 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	2019-03-07 上午09:00~11:50	心靈地圖	1、個性影響命運，隨時修正原始的心靈地圖，生命才能成長蛻變。 2、其實「世界在我之內」，可以自己導遊，按圖索驥走上喜悅
2	2019-03-14 上午09:00~11:50	驛動中覺察	1、了解曾經去過哪裡，就知道現在身處何處？ 2、幸福-不是因為「經歷的事」，而是我們「記得的感覺」。
3	2019-03-21 上午09:00~11:50	生命的美好會遇	*邀請「南方講堂」創辦人王美霞老師主講-「在旅行中與你相見」 王美霞老師：
4	2019-03-28 上午09:00~11:50	請為愛朗讀	*探討影片-真愛收信中（The Guernsey Literary and Potato Peel Pie Society） 1、旅行或者讀書，身體和靈魂必須有一個在路上悠遊。
5	2019-04-11 上午09:00~11:50	夢境桃花源	1、夢是自我療癒系統，是自身生活難題潛意識的啟示。 2、發現「夢對於夢者的意義」，比理論根據重要。
6	2019-04-18 上午09:00~11:50	解讀生命密碼	1、名字是祝福，每個人都有專屬的生命故事！ 2、我是誰？我有活出「自己想要」的人生嗎？
7	2019-04-25 上午09:00~11:50	心如何安住？	1、習慣親密者渴望獨立，習慣獨立者渴望親密，但得到後卻後悔了？ 2、自己的委屈感和對別人的罪惡感，要如何找到平衡點？
8	2019-05-02 上午09:00~11:50	在遺憾中圓滿	*探討影片：在咖啡冷掉之前（コーヒーが冷めないうちに） 1、只用喝一杯咖啡的時間，去溫暖過去的缺憾，心還是可以改變的。
9	2019-05-09 上午09:00~11:50	生活的藝術	1、人生雖不完美但也很美，接納不完美讓我們可以完整。 2、活出獨特尊貴美好的樣貌，因為別人將以「你對待自己的方式」對待你。

10	2019-05-23 上午09:00~11:50	體適能護身術	羨慕武林高手「手似流星眼似電，身似遊龍腿似箭」嗎？ *生命閱讀週： 特別邀請社大體適能護身操的杜明益老師來分享「日常防身術」 對健康武學有興趣的社會大眾，也歡迎前來免費旁聽！
11	2019-05-30 上午09:00~11:50	離家是為了返家	1、把人生當旅程，在生活中旅行吧，好心情就會遇到好風景！ 2、心的旅行- 是從熟悉的地方「出走」，重整後不一樣的歸來。
12	2019-06-06 上午09:00~11:50	找回愛的感覺	1、愛應該像太陽，主動往外照射，不求回報。 2、讓愛回家，活出真實自在、配得幸福的自己。