

# 課程名稱 | 星夜來談心2-心之旅

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H27

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 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

心靈像降落傘～

當傘打開人生就有機會重生。

同質性事件將不斷出現

直到我們發現、學會了為止。

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，

心湖平靜，

能看清生命問題才能解決生活難題。

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！

-----  
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

使用教材 | 自編講義

教材費 | 100 元

招生人數 | 24 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 晚上07:00~09:50	世界在你之內	1、生命中珍貴的人事物，必須用心去感受，懂~才能看得見。 2、外在世界其實是內心的投射，喜歡自己才能活得快樂。
2	2019-03-14 晚上07:00~09:50	以情緒為鏡	1、有情緒：不是對方傷害，而是自己有傷口。 2、激烈的情緒像張牙舞爪的外衣，裡面藏著怯弱的內在，等著被愛。
3	2019-03-21 晚上07:00~09:50	人生導覽圖	1、了解曾經去過哪裡，就知道現在身處何處？ 2、幸福不是因為經歷過的事，而是我們「記得的感覺」。
4	2019-03-28 晚上07:00~09:50	走過幽谷之後	*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。  導讀： 1、逃離房間，但不需要逃離記憶，巨大的絕望裡，依然能見光
5	2019-04-11 晚上07:00~09:50	夢境桃花源	1、夢是自我療癒系統，是關於自身議題潛意識的回應。 2、發現夢「對於夢者的意義」比理論根據重要。
6	2019-04-18 晚上07:00~09:50	解讀生命密碼	1、名字是祝福，知道關於自己的故事嗎？ 2、我是誰？我有活出獨特、珍貴、美好的自己嗎？
7	2019-04-25 晚上07:00~09:50	心如何安住	1、習慣親密者渴望獨立，習慣獨立者渴望親密，但渴望得到後卻後悔了。 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 晚上07:00~09:50	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、用一杯咖啡的時間溫暖過去未能坦言的缺憾，心還是可以改變的。 2、如果能回到事件現場，你想對誰說什麼？做什麼事？
9	2019-05-09 晚上07:00~09:50	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、活出尊貴的特質，因為別人將以「你對待自己的方式」對待你。
10	2019-05-23 晚上07:00~09:50	啟動療癒的力量	透過情緒繪圖，看見自己，也成就自己。 生命閱讀週～ *邀請特別來賓：家庭EQ協會徐佳美老師，指導實作「禪繞心靈
11	2019-05-30 晚上07:00~09:50	離家是為了回家	1、把人生當旅程，在生活中旅行，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 晚上07:00~09:50	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，活出真實自在的自己。