

課程名稱 | 回到年輕

課程屬性 生命與健康

課程編號 1082-1082H22

授課老師 黃玉雲（及杜明益等老師）

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07:00-08:50 第一次上課日期 2019年12月05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

我們不能改變氣候，但可以鍛煉體魄！

希望能帶領學員認識傳統文化中相關的智慧，學習如何鍛煉心智、強健體能。

因為身體是心靈的鏡子，心靈是身體的主人，希望身心保健的千年良方能運用在現代生活，讓學員能活出身心健康、年輕自信的自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

歡迎對古老智慧應用於現在養生有興趣，熱愛學習，喜歡追根究底的同學前來參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、二位老師主題對話探討，學生人生經驗互動。
- 2、體適能老師指導正確健身動作，加深印象與內化所學。

※【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40%、活動參與度40%、經驗分享20%

5. 備註&推薦書目

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

108年9月13日(五)中秋節

108年10月10日(四)-10月11日(五)國慶日連假

109年1月1日(三)元旦

《疾病的希望》托瓦爾特.德特雷福仁、呂迪格.達爾可著，易之新譯（心靈工坊出版）
 《每一天練習照顧自己》梅樂蒂.碧緹著，林卓君譯（遠流出版）
 《用心去活》伊莉莎白·庫伯勒·羅斯、大衛·凱斯勒著（張老師文化出版社）

【報名人數須知】

共收22人

額滿後，依照先後順序登記後補至12人。

（建議登記前6位後補者，第一堂課要出席）

講義費| 200元（由各班自行收取）

招生人數| 37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	2019-12-05 上午09:00~11:50	穿越時空的修練	1、外境來自心境，疾病是個性的延伸；養生不是改變生活，而是防止美好的生活被改變。 2、將傳統文化加以科學論證，並落實於修心健身之用：
2	2019-12-12 上午09:00~11:50	擴展生命寬廣度	學習「木的擴散< >智慧」 1、肝屬木，大怒傷肝。 2、主題對話：情緒抒發⇌蝴蝶效應
3	2019-12-19 上午09:00~11:50	提升身心靈高度	學習「火的上升⇌智慧」 1、心屬火，暴喜傷心 2、主題對話：心靈成長⇌體能提升
4	2019-12-26 上午09:00~11:50	接納關係與表達	學習「土的往來⇌智慧」 1、脾胃屬土，思慮傷脾。 2、主題對話：人際互動⇌借力使力
5	2020-01-02 上午09:00~11:50	找回專注的力量	學習「金的內聚><智慧」 1、肺屬金，悲憂傷肺。 2、主題對話：內在覺察⇌危機處理
6	2020-01-09 上午09:00~11:50	定靜安慮得的人生	學習「水的下降⇌智慧」 1、腎屬水，驚恐傷腎。 2、主題對話：冷靜沈潛⇌鬆沉發勁

