# 課程名稱 心享事成

課程屬性

生命與健康

課程編號

1082-1082H21

授課老師 黄玉雲

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--第一届樂齡講師

\*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09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

我們也許不完美,接納不完美讓我們可以完整。

同質性事件將不斷發生,直到我們有所領悟為止。

人生不能重來,但思維可以重新彩排,

生命是個禮物,珍惜要趁來得及的時候!

2. 修此門課需具備什麼條件?

生命像藝術品,懂得鑑賞的人,喜悅最多。

長的漂亮,不如活的漂亮,生命在覺察和使用中變得豐富。

歡迎熱愛生命,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。

#### ※【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

《擁抱你的內在小孩》克里虛納南達、阿曼娜著,方志華等譯,愛的工坊出版

《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著, 黃春華 譯, 生命潛能出版

《走出成長的迷失》約翰布雷蕭著,新自然主義出版

《家族系統排列治療精華》史瓦吉多著,林群華、黄翎展譯,生命潛能出版

-----

#### 【周四早上選課建議】

9/5(四)~11/28(四)「心享事成」/二學分12週/黃玉雲老師

12/5(一)~ 109/1/9(四)「回到年輕」/一學分6週/黃玉雲、杜明益老師

講義 費 100元(由各班自行收取)

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  | 2019-09-05<br>上午09:00~11:50 | 愛的心關係 | 1、心打開了,做什麼都開心!<br>2、你是親密陌生人嗎?別人是內心的自己嗎?<br>(活動:我是誰?)   |
| 2  | 2019-09-12<br>上午09:00~11:50 | 故事待續  | 1、現在人生的精彩,要感謝一路累積的色彩。<br>2、人生如戲,想法決定了悲劇或喜劇。<br>(活動:隱藏的人生劇本?)                                   |
| 3  | 2019-09-19<br>上午09:00~11:50 | 美的巡禮  | *校外教學-參觀台南美術館<br>邀請~<br>台南美術館志工副大隊長黃玉貞老師導覽。  |
| 4  | 2019-09-26<br>上午09:00~11:50 | 歷史時刻  | *影片賞析:關鍵少數 (Hidden Figures)<br>1、傳記劇情片,敘述三位女士協助美國上太空的故事。<br>2、以航太科技為背景,深入探討黑人婦女面對歧視時的調適與       |
| 5  | 2019-10-03<br>上午09:00~11:50 | 情緒壓力  | 1、情緒,不是對方的問題,是因為自己有傷口。<br>2、想做不會做-知的壓力<br>會做不想做-情感的壓力  |
| 6  | 2019-10-17<br>上午09:00~11:50 | 除舊布新  | 1、走出生活舊模式,放下慣性!<br>2、失去的會以另一種方式歸來,找回感覺和力量,重溫美好。<br>(活動:鑑往知來)                                   |
| 7  | 2019-10-24<br>上午09:00~11:50 | 為愛朗讀  | *影片導讀與賞析:真愛收信中(The Guernsey Literary and Potato Peel Pie Society)<br>1、旅行或者讀書,身體和靈魂必須有一個在路上悠遊。 |
| 8  | 2019-10-31<br>上午09:00~11:50 | 譲心自由  | 1、家族系統排列,讓盲目的因愛受苦,能因愛得救。<br>2、愛是水,序位是容器,家族序位召喚而愛跟隨。<br>(活動:海寧格教學DVD觀摩)                         |
| 9  | 2019-11-07<br>上午09:00~11:50 | 圓滿遺憾  | 1、面向陽光,陰影就會落在後面;生命的傷口,也是生命的窗口。<br>2、接受一切如是,心湖將平靜的映照出歲月的靜好與多彩。                                  |
| 10 | 2019-11-14                  | 琴韻療癒  | *生命閱讀週,邀請特別來賓:   |

|    | 上午09:00~11:50               |      | <ol> <li>1、奧地利國立「維也納音樂與表演藝術大學」藝術碩士暨豎琴<br/>演奏家劉貞宜。</li> <li>2、台南科大音樂系、南華研究所劉貞娟老師精油體驗。</li> </ol> |
|----|-----------------------------|------|---|
| 11 | 2019-11-21<br>上午09:00~11:50 | 活的值得 | 1、生活從來沒有完美二字,適合自己的就是最好的。要為理想<br>畫出藍圖,為夢想灌注熱情。<br>2、不要用心情過日子,要用心態過日子,態度決定高度。                     |
| 12 | 2019-11-28<br>上午09:00~11:50 | 享受生命 | 1、人生可像盪鞦韆般開心,起的時候要有落的準備,落的時候要有起的信心。<br>2、隨遇而安不是逆來順受,是在困境中,找到值得享受的小細                             |