

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 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、黃翎展譯，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 上午09:00~11:50	愛的心關係	1、心打開了，做什麼都開心！ 2、你是親密陌生人嗎？別人是內心的自己嗎？ （活動：我是誰？）
2	2019-09-12 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。 2、人生如戲，想法決定了悲劇或喜劇。 （活動：隱藏的人生劇本？）
3	2019-09-19 上午09:00~11:50	美的巡禮	*校外教學-參觀台南美術館 邀請~ 台南美術館志工副大隊長-黃玉貞老師導覽。
4	2019-09-26 上午09:00~11:50	歷史時刻	*影片賞析：關鍵少數（Hidden Figures） 1、傳記劇情片，敘述三位女士協助美國上太空的故事。 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 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。 2、想做不會做-知的壓力 會做不想做-情感的壓力
6	2019-10-17 上午09:00~11:50	除舊布新	1、走出生活舊模式，放下慣性！ 2、失去的會以另一種方式歸來，找回感覺和力量，重溫美好。 （活動：鑑往知來）
7	2019-10-24 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） 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 上午09:00~11:50	讓心自由	1、家族系統排列，讓盲目的因愛受苦，能因愛得救。 2、愛是水，序位是容器，家族序位召喚而愛跟隨。 （活動：海寧格教學DVD觀摩）
9	2019-11-07 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。 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		1、奧地利國立「維也納音樂與表演藝術大學」藝術碩士暨豎琴演奏家劉貞宜。 2、台南科大音樂系、南華研究所劉貞娟老師精油體驗。
11	2019-11-21 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。要為理想畫出藍圖，為夢想灌注熱情。 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 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。 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