課程名稱 星夜來談心3-預見幸福

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1082-1082H25

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

幸福不是眼睛能夠看到的，我們必須用心去感受。
試著去發現生活的樂趣和值得珍惜的事物，
經過學習，我們有能力可以選擇更好的生活，
選擇在愛中飛翔，享受生命的喜悅！

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，你願意與我為伴嗎？
歡迎熱愛生命，並且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

《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

講 義 費｜ 50 元（由各班自行收取）
招生人數｜ 21 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 晚上07:00～09:50	與愛同行	1、能隨心隨意，活得優雅動人是一種本事。 2、真正的同理心是，雖然自己也有傷痛，卻仍然願意安慰別人。
2	2019-09-12 晚上07:00～09:50	喜悅之道	1、過去的苦難和悲傷，會成為現在的祝福和力量。 2、生活的目的是：愉快的工作和發現快樂。
3	2019-09-19 晚上07:00～09:50	玫瑰追憶	1、幸福不是因個人經歷，而是個人記得的感覺。 2、生命，是為了「享受人生」而繼續。生活像一張畫布，隨心彩繪沒有重複。
4	2019-09-26 晚上07:00～09:50	歷史時刻	*影片導讀與賞析：關鍵少數 (Hidden Figures) 1、傳記劇情片，改編自真人實事，講述三個女人幫助美國上太空的故事。
5	2019-10-03 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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。
7	2019-10-24 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	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。
9	2019-11-07 晚上07:00～09:50	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 晚上07:00～09:50	藝術療癒	生命閱讀週～豎琴+精油 特別來賓： 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
11	2019-11-21	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

	晚上07:00～09:50		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！ （活動：恩情儀式）
12	2019-11-28 晚上07:00～09:50	幸福人生	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