課程名稱 故事後來怎麼了？從心開始

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1091-1091H22

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 2020年03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

走過年少輕狂、賞過風花雪月
最終，我們都只是歲月裡的風景。
梭羅說：時光不過是我垂釣的小溪
雖然不是波瀾壯麗，卻是優雅動人
且隨著歲月，如溪水般自然流淌…
到一處，看一處風景～
讓美好的回憶慢慢沈澱，成為深刻的記憶
讓不悅的事情靜靜離開，成為淡然的經歷

2. 修此門課需具備什麼條件？

生命的成長像蒲公英開花的一樣，種子是會擴散的，
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

《和內在的自己玩遊戲》潔納・黛安 著，黃春華 譯，生命潛能 出版 《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 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30人 108/12/29(日)早上9:00起~ 7/5(五)舊生報名期：收25人。 109/1/5(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收5人。 額滿後，依照先後順序登記後補至10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| 38 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	2020-03-05 上午09:00～11:50	歲月的魔法	1、年輕時看遠、中年時看透、年老時看淡。 2、也許愛不是熱情，也不是懷念，不過是歲月。年深月久，成了生活的一部份。
2	2020-03-12 上午09:00～11:50	走過從前	1、改寫人生劇本：生活的目的是~愉快的工作和發現快樂 2、如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差。
3	2020-03-19 上午09:00～11:50	找回「平靜」	1、小時不平靜，長大不成熟。別急著趕路，以免人生提早打烊！ 2、平然活著就好，成功又能怎樣？總是剎那快感，然後無限惆悵。
4	2020-04-09 上午09:00～11:50	生命的醫治	影片探討：金翅雀 1、被鎖住的囚鳥，放不下的心中遺憾。編劇用「金翅雀」這幅名畫，創作了緊扣名畫意境及遭遇所比擬的人生故事。
5	2020-04-16 上午09:00～11:50	粉彩藝術療癒	*邀請倫敦藝術大學聖馬丁分院預科柯郁如老師 現場指導實作「生命的破殼與新生」： 生活中總有著許多考驗， 我們逐一突破後，生命會因而展開新的篇章。 這堂課，老師將帶領學員們， 透過手指畫圓的步驟，搭配圖像色彩學， 讓我們用療癒粉彩來為自己畫下一幅新的里程碑吧！
6	2020-05-07	活出真我	1、做自己的主角，不要總在別人的戲劇裡充當著配角。

	上午09:00～11:50		2、膚淺的羨慕、無聊的攀比、笨拙的效仿，只會讓自己活在他人的影子裡。 （活動：誰在我裡面？）
7	2020-05-14 上午09:00～11:50	親情的救贖	1、因為有家，所以能走得更遠。 父--影響外在社會成就、地位、行業、收入、學歷； 母--影響內在情感上的安全感、價值，自在。 2、讓盲目的因愛受苦，能因愛得救。
8	2020-05-21 上午09:00～11:50	無條件的愛	1、愛是最大的救贖，受苦無益於生命的成長。 2、多少親情時刻，人在身旁，卻未關愛？多少青春芳華，人在身旁卻忘記陪伴？
9	2020-05-28 上午09:00～11:50	人生價值排序	1、人生的價值觀基本上有6項：家庭、事業、健康、信仰、教育和休閒娛樂。 2、每天的所思、所言、所行，都要與你的終極目標相關，否則
10	2020-06-04 上午09:00～11:50	校外教學	1、生命中最重要的是體驗，玩樂是送給自己最好的禮物！ 2、經歷過的好風好景，可以在心中常駐，成為美好生活的資源。
11	2020-06-11 上午09:00～11:50	平凡人生更幸福	影片導讀：寄生上流 1、社會階級底層所做的一場海市蜃樓的美夢，就像窮人的「南柯一夢」
12	2020-06-18 上午09:00～11:50	生命的禮物	1、人本大師羅吉斯說：美好的人生是一個過程，而不是成為什麼。 2、願時光悠緩，許得故人不散；願流年無恙，寫下歲月情深。