

課程名稱 | 與心同行

課程屬性 生命與健康

課程編號 1092-1092H24

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09月10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

生命中最有價值的事物～

不一定是眼睛能看到的，我們必須用心去感受。

心靈像降落傘～

當傘打開生命才有機會重新開始。

走進愛中，體會生命的價值和意義，

試著去發現生活的樂趣和珍惜難得的緣份。

經過學習加練習～

我們就有能力過更好的生活。

選擇在愛中飛翔，

從心感受人生，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。

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| 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	2020-09-10 上午09:00~11:50	心之所往？	痛苦來自於追求不需要的東西，我真正想要的是什麼？ 不順心處換個角度去看，當船過水無痕，就自由了。
2	2020-09-17 上午09:00~11:50	與內在對話	你怎麼看自己，你就成為怎麼樣的人。 (活動：鏡中的秘密)
3	2020-09-24 上午09:00~11:50	戲劇治療	*特別來賓-戲劇治療師楊心柔老師：『身體知道心裡的傷』 英國HCPC註冊戲劇治療師、高雄醫學大學心理學系兼任講師 寬欣心理治療所心戲劇輔療師、英國University of Roehampton戲劇治療碩士
4	2020-10-08 上午09:00~11:50	玫瑰追憶	幸福不是個人經歷過的事，而是個人記得的事。 (活動：時空光影)
5	2020-10-15 上午09:00~11:50	身心共舞	愛像一支舞，順著生命的節奏，在關係中共舞。 (活動：施與受的平衡)
6	2020-10-22 上午09:00~11:50	困境中覺醒	*影片導讀與學習：《偷書賊》The Book Thief 1、當一萬個靈魂將頭埋在恐懼中顫抖，一名猶太人感謝上蒼讓他仰望星星！
7	2020-10-29 上午09:00~11:50	愛與和解	心地耕善，福歸自己 愛出者愛返，福往者福來
8	2020-11-05 上午09:00~11:50	來自心海的消息	真正的愛，沒有人需要委屈。 接受不完美比努力成為完美，對人生更具深意和價值。

9	2020-11-12 上午09:00~11:50	錯過與過錯	*影片賞析與學習：婚姻故事（Marriage Story） 1、點醒你曾經忽視的遺憾 2、看見我痛苦和知道我痛苦是不一樣的
10	2020-11-19 上午09:00~11:50	情緒內心戲？	化憤怒恐懼悲傷為愛！ 人生像一場電影，想法決定了轉機和結局。
11	2020-11-26 上午09:00~11:50	心靈鑰匙	愛是療癒，是生命中最大的力量，能使生命起死回生。 (活動：愛的獨立宣言)
12	2020-12-03 上午09:00~11:50	心的希望	人生其實可以重來，放下包袱，輕鬆上路！ (活動：打包)