課程名稱用自由書寫陪伴自己

課程屬性

語言與文化

課程編號

1101-1101L08

授課老師 | 吳幸蓉

最高學歷/臺南大學教育學系課程與教學博士候選人/臺南大學戲劇創作與應用學系 碩士

相關學經歷/◎曾任廣播媒體工作者(有十年的工作資歷)

- ◎現為活動主持人,專業配音員
- ◎ 相關教學經歷

【各級學校】

- 1. [虎山國小 教師研習 表達課
- 2. 『虎山國小109秋假營 表達課
- 3. [苗栗大湖國中 教師研習 表達課
- 4. 『虎山國小108秋假營 表達課
- 5. [] 北興國中教師研習表達課程
- 6. 🛮 松林國小教師研習表達課程
- 7. [瀛海中學 台江社 口語表達 課程老師
- 8. 『長榮大學 DJ培訓課程/節目企劃課程 講師
- 9. 『成功大學 里山里海課程 戲劇、口語表達老師
- 10. [南華大學語言相關課程協同教學業師
- 11. [康寧大學學生演說活動協同指導
- 12. [臺南大學語言中心/圖畫書講讀課程 講師
- 13. [|台南啟智學校紓壓表達課程
- 14. [崑山科技大學 說話技巧課程 協同教師
- 15. []台南土城高中國中部表演藝術老師
- 16. []台南西門國小寫作老師

【政府機關/非營利組織】

- 1. 臺中市政府新聞局「109年度臺中市願景館志工專業課程」人際溝通 與表達講師
- 2. 高雄皮影戲館導覽員培訓計劃-聲音表達技巧 課程
- 3. 台南社區大學電影社第五屆鳳凰花社區影展映後座談主持人
- 4. 葉石濤文學紀念館 兒童文學戲劇營 講師
- 5.2016高雄婦女節活動--「共聲影展」7部電影開場及映後分享主持
- 6. 新化區公所 寫作課程
- 7. 台中市社會局社工外督課程 1. 表達課程2. 自由書寫課程
- 8. 高雄婦幼館婦女社區大學/心靈書寫課程/表達課程 講師
- 9. 台南勵馨基金會 社工自由書寫課程
- 10. 國美館/林玉山特展/戲劇教育課程 講師
- 11. 楊逵文學紀念館戲劇導覽人員培訓/編劇課程 講師
- 12. 台南社大志工訓練 表達訓練課程
- 13. 小鄉社造志業聯盟-廣播節目製作課程
- 14. 2024年臺南市客語師資專業知能研習-發聲技巧與表達訓練
- 15. 勞動部勞動力發展署 _南方創客基地-自媒體課程

16. 臺灣文學館-《樹上的魚》-說故事老師

【企業單位】

- 1. 藍晒圖文創園區-故事行銷課程
- 2. 好事多客服紓壓課程—自由書寫
- 3. 台灣神隆公司 《為什麼我們這樣生活 那樣工作》書籍 導讀講師
- 4. 高雄巨大旅行 表達溝通教育訓練課程
- 5. 台南新光三越 表達溝通教育訓練課程
- 6. 主婦聯盟/繪本講讀培訓 聲音表情開發課程 講師
- 7. 聯合報系兒童表達/作文課教師

現職/臺南社區大學/送報伕閱讀寫作教室 老師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間

每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2021年04月21日(星期三)

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

自由書寫是最容易上手的書寫方法, 簡單但深具創造性 其自我對話的功能也是自我陪伴及療癒的最佳工具

每週都給自己三個小時的時間, 靜靜的寫, 靜靜的寫, 靜靜的享受靜靜的

- 2. 修此門課需具備什麼條件?
- 1. 好寫的筆
- 2. 會勾引書寫慾望的筆記本
- 3. 一顆準備好要迎接喜悅的心
- 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

寫就對了,你將會慢慢感受到療癒與平靜

- ※【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100%

投入度100%

- 5. 備註&推薦書目
- 1. 心靈寫作: 創造你的異想世界/娜妲莉. 高柏/心靈工坊
- 2. 狂野寫作/娜妲莉. 高柏/心靈工坊
- 3. 療癒寫作: 啟動靈性的書寫秘密/娜妲莉. 高柏/心靈工坊
- 4. 創作, 是心靈的療癒旅程/茱莉亞, 卡麥隆/橡樹林
- 5. 寫就對了!找回自由書寫的力量, 為寫而寫的喜悅/茱莉亞. 卡麥隆/橡樹林

招生人數 | 25 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	2021-04-21	認識自由書寫	1. 自由書寫介紹
	上午09:00~11:50		2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
2	2021-04-28	我	1. 與我的自由書寫交談
	上午09:00~11:50		2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
3	2021-05-05	我與你	1. 與我的自由書寫交談
	上午09:00~11:50		2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
4	2021-05-12	我與他	1. 與我的自由書寫交談
	上午09:00~11:50		2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
5	2021-06-16	我的家	線上課
	上午09:00~11:50		1. 與我的自由書寫交談
			2當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
6	2021-06-23	我	線上課
	上午09:00~11:50		少田+晒斗 公ゆ争守
	0001 00 00	d) 52 11	當週主題討論與書寫
7	2021-06-30 上午09:00~11:50	我爱的	線上課
	上十09:00~11:50		1. 與我的自由書寫交談
			2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
8	2021-07-07	我很好, 你好嗎?	線上課
	上午09:00~11:50		
			1. 與我的自由書寫交談
			2. 當週主題書寫/抽牌 3. 彩虹卡的祝福
	0001 07 14	かみてた	
9	2021-07-14 上午09:00~11:50	我的天氣	線上課
	<u> </u>		1. 與我的自由書寫交談
			2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
10	2021-07-21	我的心情故事	線上課
	上午09:00~11:50		
			1. 與我的自由書寫交談
			2. 當週主題書寫/抽牌 3. 彩虹卡的祝福
11	0001 07 00	d) 14 1 41	
11	2021-07-28 上午09:00~11:50	我的小物	線上課
			1. 與我的自由書寫交談
			2. 當週主題書寫/抽牌
			3. 彩虹卡的祝福
12	2021-08-04	我的~回顧	線上課
	上午09:00~11:50		h the magazi
			本期回顧