

課程名稱 | [取消開課] 下載快樂說YES! --調頻快樂練習課

課程屬性 生命與健康

課程編號 1101-1101H21

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班 研究生/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

【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/台南大學/送報伏閱讀寫作教室
講師/活動主持/配音/文字工作者

上課時間 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2021年06月23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

這是一門心靈要快樂的鍛鍊課程，想開心過日子的人，請來吧！

2. 修此門課需具備什麼條件？

@@請自備專屬這個課程的筆記本。

1. 對生命保有熱情
2. 喜歡思考討論
3. 願意給自己成功的時間
4. 有再試一下的精神和活力
5. 明白「為自己負起全責」是什麼意思
6. 可以接受「一切來自於我」
7. 參與&行動

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

以活動及討論來引導、激發思考力及行動力，不是一般的聽講的上課方式，是一種思考行動的手作課。

來上課可以學習到和自己溝通及校準生活方向的行動策略，並且有同伴一起執行練習計畫，把自己想要的人生一步一步的「心想事成」。

這是一門團練的課，團體動能力量大，想偷懶都不好意思了。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出席率
2. 行動力
3. 熱情
4. 有實驗精神

5. 備註&推薦書目

1. 《愛上自己的不完美》/張德芬/方智出版
2. 《愛的業力法則》/麥可·羅區格西、克莉絲蒂·麥娜麗喇嘛/橡樹林出版
3. 《當和尚遇到鑽石（增訂版）：一個佛學博士如何在商場中實踐佛法》/麥可·羅區格西、克莉絲蒂·麥娜麗喇嘛/橡樹林出版
4. 《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》/詹姆斯·克利爾/方智出版
5. 《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》/查爾斯·杜希格/大塊文化出版
6. 《找到你的為什麼：尋找最值得你燃燒自己、點亮別人熱情的行動計畫》/賽門·西奈克，大衛·米德，彼得·道克/天下雜誌
7. 《複利效應：6步驟引爆收入、生活和各項成就倍數成長》/戴倫·哈迪/星出版

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| 1 學分 1000 元（6 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	2021-06-16 晚上07:00~09:50	從《秘密》開始的秘密	1. 課程內容說明 2. 找到自己的對焦點 3. 豐盛生活種子法則
2	2021-06-23 晚上07:00~09:50	調頻快樂實作-1	1. 每週生活作業分享 2. 當週調頻快樂活動 3. 為豐盛生活種子澆水
3	2021-06-30 晚上07:00~09:50	調頻快樂實作-2	1. 每週生活作業分享 2. 當週調頻快樂活動 3. 為豐盛生活種子澆水
4	2021-07-07 晚上07:00~09:50	調頻快樂實作-3	1. 每週生活作業分享 2. 當週調頻快樂活動 3. 為豐盛生活種子澆水
5	2021-07-14 晚上07:00~09:50	調頻快樂實作-4	1. 每週生活作業分享 2. 當週調頻快樂活動 3. 為豐盛生活種子澆水
6	2021-07-21 晚上07:00~09:50	調頻快樂--期末點心會	1. 每週生活作業分享 2. 當週調頻快樂活動 3. 為豐盛生活種子澆水