

課程名稱 | 星夜來談心6

課程屬性 生命與健康

課程編號 1101-1101H31

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 2021年03月08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

我們每天過日子～

但知道「如何過好」日子嗎？

人生不能重來，

思維卻可以重新彩排；

同質性事件會不斷發生，

直到領悟療癒了為止。

聊聊人生～

了解外面沒有別人，

看到的都是自己的投射，

生命就可以蛻變成長。

學習放開手，
世界就會回到我們手中。
生命是個禮物，
珍惜要趁來得及的時候！

2. 修此門課需具備什麼條件？

生命的成長像蒲公英的種子一樣，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。

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

《世界在你之內》喬布拉 著，汪芸 譯，天下文化 出版
《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能出版
《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25人

110/1/3(日)早上9:00起~ 1/8(五)舊生報名期：收20人。

110/1/10(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收5人。

講義費 | 200 元（由各班自行收取）

招生人數 | 27 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	2021-03-11 晚上07:00~09:50	生命轉捩點	1、壓力是你成為鑽石的原因，你想成為有雜質的鑽石還是沒有瑕疵的水晶？ 2、努力最大的報酬不是你獲得甚麼，而是你成為甚麼。
2	2021-03-18 晚上07:00~09:50	不匱乏的人生	1、稻盛和夫：沒有「創造價值」的事不要做。 2、生命不是任務是使命-你要將生命使用在什麼地方？
3	2021-03-25 晚上07:00~09:50	理財心理學	1、理財理的不是錢，是慾望，你和錢的關係好嗎？ 2、錢是一種能量，重要的不是佔有它而是使用它。
4	2021-04-01 晚上07:00~09:50	受苦是有意義的	1、托斯妥約夫司基說：我只怕配不上我所受的痛苦。 2、殺不死我的，必將助我，痛夠了心就會慢慢歸位
5	2021-04-08 晚上07:00~09:50	茱娣/朱迪的彩色小屋	1、加拿大民俗素人畫家Maud Lewis的故事。 2、她的人生被裝裱成畫，就在那裡等你去發現。
6	2021-04-15 晚上07:00~09:50	別人看法與你無關	1、不要跟別人比較，因為你沒有走過他的人生 2、別人如何對待，是你教出來的。

7	2021-04-22 晚上07:00~09:50	讓過去過得去	讓過去過得去 1、不要為過去的事，浪費新的眼淚。 2、眼淚的故鄉是一顆柔軟的心，每個人都需要被溫柔對待。
8	2021-04-29 晚上07:00~09:50	關係花園	觀影學習：歡迎光臨貝拉的奇幻花園This Beautiful Fantastic 1、獨善走向兼愛、自我邁向世界、封閉迎向展開的溫暖故事。
9	2021-05-06 晚上07:00~09:50	認命讓人成長	1、因為無常，生命才能過得如此斑斕多彩。 2、得不到想要的，是是因為上天要給你更好的。 ●備註:110/5/14(五)~7/26(一)教育局公告防疫期間停課，課程順延 (5/13原訂戶外教學，因疫情升溫取消！5/13班級自主防疫假，5/20防疫假，5/27.6/3.6/10採線上視訊教學) ----- 5/13(四)原訂課程
10	2021-05-13 晚上07:00~09:50	疫情中的問安	1、最近你最常出現的情緒是什麼？ 2、生活中讓你「最過不了的關」是什麼？ 3、日子留白，感覺如何？
11	2021-05-20 晚上07:00~09:50	積極的力量	1、當一件事和意義結合，就是正能量。 2、不要站在陰影裡，卻說太陽對你不公平。 *生命閱讀週~ 邀請特別來賓黃玉貞老師談「疫起找樂子」 簡介：中正大學成教研究所碩士、台南光華高中人事主任、東區樂齡主任、台南美術館導覽老師。
12	2021-05-27 晚上07:00~09:50	使自己更好	1、決定方向的不是風，是帆。 2、要船來，就要先築好自己的港灣。