

課程名稱 | 心的平安(6+1週)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1102-1102H24

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 2021年11月04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

生命是個禮物，珍惜要趁來得及的時候！

把握機會學習，你就能像雷達一樣，捕捉感覺、了悟生命。

人生不能重來，但思維可以重新彩排，

同質性事件會不斷發生，直到你有所領悟為止。

六堂星期四的課，將陪你穿越時空，

找回失落的力量，你會發現不一樣的自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

生命像藝術品，懂得鑑賞的人，喜悅最多。

長的漂亮，不如活的漂亮，生命在覺察和使用中變得豐富。

歡迎熱愛生命，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

《擁抱你的內在小孩》克里虛納南達、阿曼娜著，方志華等譯，愛的工坊出版

《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著，黃春華 譯，生命潛能出版

《走出成長的迷失》約翰布雷蕭著，新自然主義出版

《家族系統排列治療精華》史瓦吉多著，林群華、黃翎展譯，生命潛能出版

講義費 | 200 元（由各班自行收取）

招生人數 | 33 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（7 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-11-04 上午09:00~11:50	遺憾中的圓滿	1、生命的傷口也是窗口，面向陽光陰影就會落在後面。 2、奧修說：別說不確定要說是驚奇，別說不安全要說是自由。
2	2021-11-11 上午09:00~11:50	人生腳本	1、生活的目的是：愉快的工作和發現快樂。 2、凡所有發生，背後都會有「正向的意義」。
3	2021-11-18 上午09:00~11:50	特邀記者談「成功老化」	成功老化-未來生活想像，樂齡住居。 人類文明高速變化，從IoT物聯網、AI人工智慧、基因工程到傳染病，都影響人類對未來的想像，聯絡互動、時間距離乃至生存年齡，都引動人們開展更寬廣的高齡想像。 本講邀請長期報導臺灣與他國的樂齡生活觀察者，分享「社會住宅、超高齡社會」等觀察視角，希望引動更多人的潛力，也
4	2021-11-25 上午09:00~11:50	心的旅程	1、小時不平靜，長大不成熟。 2、別急著趕路，以免人生提早打烊！ 平然活著就好，成功又能怎樣？總是剎那快感，然後無限惆悵。
5	2021-12-02 上午09:00~11:50	角色重塑	*影片賞析：游牧人生 Nomadland 1、2020威尼斯影展金獅獎，奧斯卡影后法蘭西絲麥朵曼主演。
6	2021-12-09 上午09:00~11:50	活出真我	1、每個人都要負責自己的人生，且行且珍惜！ 2、做自己的主角，不要總在別人的戲劇裡當配角、跑龍套。 膚淺羨慕、無聊攀比、笨拙效仿，只會讓自己活在他人的影子裡。
7	2021-12-16 上午09:00~11:50	美好人生	1、來時一絲不掛，去時一縷輕煙，人生如果只是等待，發生的事情只會是～變老了。 2、天上不會掉下玫瑰，必需自己種植！