

# 課程名稱 | 用心去活

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H28

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 2022年04月07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

人生～

用心了才是「生活」

不用心只是「活着」

生命中最有價值的事物～

不一定是眼睛能夠看到的，我們必須用心去感受。

心靈像降落傘，當傘打開時生命才有機會重新開始！

經過學習，我們就有能力可以選擇更好的生活，

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

《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  
《愛、自由與單獨》奧修著，生命潛能出版社

教材費 | 50 元

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 35 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	2022-04-07 上午09:00~11:50	覺察像心窗	1、高更說：「我閉上眼睛，是為了看見。」人生花大部份時間迷惘，卻在幾個瞬間成長。 2、心靈之窗-打開可見塵世煙火，關上能悟雲水禪心；彷如花
2	2022-04-14 上午09:00~11:50	用心過人生	1、過「有意識」的生活：安排的事要做好，沒安排的事要能想到。 2、智者說話是「有話要說」，愚者說話是「想說」。
3	2022-04-28 上午09:00~11:50	破繭為蝶為夢飛翔	1、人被創造是要來學飛的，沒有愛就像被剪了翅膀一樣。 2、只要夢想有方向，沒有到達不了的地方。  （*高雄校外教學-智歲科技公司飛行劇場）
4	2022-05-05 上午09:00~11:50	歲月是禮物	1、時間讓美麗走向深邃，成熟的人聽從內心的聲音，而不是別人的掌聲。 2、我們不會變得更老，只會變得更好，那些善待別人的人，最
5	2022-05-12 上午09:00~11:50	親情的救贖	*影片導讀賞析：《匿名的畫作》One Last Deal 1、真實故事改編，拍賣會的一幅畫改變了一生，最好的投資就是愛！
6	2022-05-19 上午09:00~11:50	極簡的生活	1、整理是最直接的內在對話，眼前的物品就是你的價值觀，斷捨離是重生的過程。 2、只留下「怦然心動的東西」，送多餘的物品去旅行，空間才