課程名稱 星夜來談心8

課程屬性

生命與健康

課程編號

1111-1111H30

授課老師 黄玉雲

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--第一届樂齡講師

*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 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?

生命的成長像蒲公英開花的一樣,種子是會擴散的,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

《和內在的自己玩遊戲》潔納·黛安 著,黃春華 譯,生命潛能 出版《世界在你之內》喬布拉 著,汪芸 譯,天下文化 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 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	2022-04-07	覺察像心窗	1、高更説:「我閉上眼睛,是為了看見。」人生花大部分時間
	晚上07:00~09:50		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	用心過人生	1、用心卻不用力的生活,安排的事要做好,沒安排的事要能想
	晚上07:00~09:50		到。
			2、智者說話是「有話要說」,愚者說話是「想說」。
3	2022-04-28	今夜來玩畫	*邀請特別來賓:社大「自由玩色蠟筆畫 」沈怡惠老師
	晚上07:00~09:50		1、生活就像畫布,繪畫可以激活內心的想像力和創造力。
			2、畫有情感的東西才有溫度,有溫度的東西才會美,隨心彩繪
			能讓生命更絢麗多彩!
			(活動: 畫內在心靈角落)
4	2022-05-05	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
	晚上07:00~09:50		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	親情的救贖	*影片導讀:《匿名的畫作》(One Last Deal)
	晚上07:00~09:50		1、真實故事改編,描述現實主義大師列賓(Repin)名畫的電
			影,在芬蘭美術館拍攝,獲獎無數。
6	2022-05-19	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
	晚上07:00~09:50		捨離是重生的過程。
			2、只留下會怦然心動的東西,送物品去旅行,空間才能流動。