

# 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 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 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 晚上07:00~09:50	覺察像心窗	1、高更說：「我閉上眼睛，是為了看見。」人生花大部分時間迷惘，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 晚上07:00~09:50	用心過人生	1、用心卻不用力的生活，安排的事要做好，沒安排的事要能想到。 2、智者說話是「有話要說」，愚者說話是「想說」。
3	2022-04-28 晚上07:00~09:50	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 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 晚上07:00~09:50	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 晚上07:00~09:50	親情的救贖	*影片導讀：《匿名的畫作》(One Last Deal) 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 晚上07:00~09:50	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、只留下會怦然心動的東西，送物品去旅行，空間才能流動。