課程名稱身體與心靈的對話

課程屬性 |生命與健康

課程編號

1061-1061H23

授課老師 |張龍華(及黃玉雲等老師)

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

*台北市高中聯考入闡命題老師

*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 2017年03月09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

身體與心靈是一體的兩面,彼此相互依存、相輔相成; 養生~不是改變生活,而是防止美好的生活被改變。

身體不說謊,它是心靈的鏡子, 反映內在世界的平安與否? 所以心理會影響生理,心境決定處境。

希望藉由營養、心理課程老師的聯合開課, 讓同學了解五臟與相關情志的交互影響, 對今後身心保健方面能有所助益!

2. 修此門課需具備什麼條件?

歡迎~

熱愛身心健康的同學參加!

難得不同領域的老師能在課堂對談, 雖然課前需做溝通和較多準備, 但還是很開心,只開這一期, 期待與有興趣的您,課堂上見~

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

每一堂課皆有兩位老師授業、解惑, 先按照該週主題分別解析探討, 再延伸至親身經驗的分享。 學生可以透過身體力行、課堂檢討, 加深印象與內化所學。

4. 如何取得學分? (評量方式)

觀察上課態度、課後實行狀態,以作為評量的標準。

5. 備註&推薦書目

《疾病的希望》托瓦爾特. 德特雷福仁、吕迪格. 達爾可著, 易之新譯(心靈工坊出版)

《每一天練習照顧自己》梅樂蒂. 碧緹著,林卓君譯(遠流出版)

《世界在你之內》喬布拉著,汪芸譯(天下文化 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)

招生人數 50 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	2017-03-09	身心療癒的希望	1、善用人體的醫生~免疫系統。
	上午09:00~11:50		免疫系統全年無休地維護身體健康,要認識、善待、保養它, 讓它成為終生的朋友。
2	2017-03-16	肝膽相照,憤怒	沈默的化工廠肝臟。(怒則氣上,大怒傷肝)
	上午09:00~11:50	何來?	1 时从人 2 加十 小姐 2 以 一 1 数 千公 杨月 2 古 时 6
			1、肝能合成、儲存、代謝、分泌,工作繁重卻總是逆來順受,
3	2017-03-23	樂極生悲,令人	人體的馬達心臟。(喜則氣緩,暴喜傷心)
	上午09:00~11:50	心痛!	
			1、透過心臟的循環,每天將氧氣、養分送到各個器官、並將廢
4	2017-03-30	脾胃不開,想太	生命初造血之母脾臟。(思則氣結,思慮傷脾)
	上午09:00~11:50	多了…	
			1、脾是人體最大淋巴組織,協助分解紅血球、抵禦病原、貯存
5	2017-04-06	憂林黛玉,愁傷	最自然的氧氣機肺臟。(悲則氣消,憂愁傷肺)
	上午09:00~11:50	肺也~	
			1、肺臟如果缺氧,細胞將無法正常運作,身體容易過敏,所以
6	2017-04-13	面對恐懼,護腎	最精密的過濾器腎臟。(驚則氣亂,恐則氣下,驚恐傷腎)
	上午09:00~11:50	不虧。	
			1、腎是化學垃圾代謝的集散地,如果清潔功能下降、怠工、罷