

課程名稱 | 身心靈健康療法-你可以不生病

課程屬性 生命與健康

課程編號 1112-1112H24

授課老師 龔萬侯

最高學歷/ 南華大學生死學碩士

相關學經歷/

- 南華大學生死學系兼任講師、台南人間大學講師、台南市家庭情緒智商發展協會理事長、秘書長。
- 2000年迄今 曾於百餘所各級學校、政府部門、企業、機關團體帶領各類心靈成長課程及人力資源培訓課程、工作坊；並多次獲邀到馬來西亞及中國大陸帶領心靈成長工作坊。
- 2011~2017年 台南市家庭情緒智商發展協會理事長。
- 2005~2011年 台南市家庭情緒智商發展協會秘書長。
- 2005~2006年 台南市社區大學婦女教育中心召集人。
- 2004~2007年 台南監獄榮譽教誨師。
- 2004~2005年 安溪寮家庭心靈活化計畫專案執行人。
- 2000~2005年 MRA家庭EQ發展中心主任。
- 2000~2004年 MRA高中青年志工服務隊召集人、導師。
- 2000年 與劉仁州老師共同創立「MRA家庭EQ發展中心」。
- 1999~2003年 道德重整協會理事、監事。
- 1997年 南台科技大學道德重整青年團指導老師。

現職/ 台南市家庭情緒智商發展協會 理事長

上課時間 每週三下午01:30-04:30 第一次上課日期 2022年10月05日（星期三）

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

幾乎人人都害怕生病，可是人人都會生病。生病除了看醫生之外，有沒有什麼其他的方法，可以幫助我們痊癒，甚至不容易生病呢？

有的！「你可以不生病」這一門課程，就是要協助大家學習一套看醫生之外的面對疾病的方法。其實，身體的疾病都是心理和靈性因素造成的，如果我們能學習正確的身心靈健康觀念，並且加以實踐，你要想生病都很難！

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習「身心靈健康不生病」的觀念的朋友，我們都歡迎您的加入。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 本課程的進行方式包括理論講授、個人實際狀況討論、技巧實作練習等等。

2. 學生除了可以學習讓身心靈健康不生病的觀念之外，更可以針對自己在身心靈和疾病上的困擾進行討論，獲得更實際的協助。

※【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%；上課投入度40%；心得20%。

5. 備註&推薦書目

《你可以不生病：身心靈健康療法15式》，許添盛 著，賽斯文化事業有限公司 出版

使用教材| 《你可以不生病：身心靈健康療法15式》

教材費| 220 元

講義費| 50 元（由各班自行收取）

招生人數| 24 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	2022-10-05 下午01:30~04:30	身心靈整體健康觀——你如何可以不生病？	1. 人為什麼會生病？ 2. 不負責任的醫學 3. 疾病的目的及意圖
2	2022-10-12 下午01:30~04:30	正視愛的需求	1. 身心靈健康第1招：正視愛的需求 2. 身心靈健康第2招：不再相信宿命 3. 身心靈健康第3招：找回內在小孩
3	2022-10-19 下午01:30~04:30	自我寬恕	1. 身心靈健康第4招：信任生命 2. 身心靈健康第5招：自我寬恕 3. 身心靈健康第6招：相信愛的奇蹟
4	2022-10-26 下午01:30~04:30	勇於說NO！	1. 身心靈健康第7招：學習無條件的愛 2. 身心靈健康第8招：相信內在的自發性 3. 身心靈健康第9招：勇於說NO！
5	2022-11-02 下午01:30~04:30	通過負面情緒的風暴	1. 身心靈健康第10招：通過負面情緒的風暴 2. 身心靈健康第11招：了解生死無常 3. 身心靈健康第12招：兒孫自有兒孫福
6	2022-11-09 下午01:30~04:30	不再迎合別人的期待	1. 身心靈健康第13招：離苦得樂 2. 身心靈健康第14招：不再迎合別人的期待 3. 身心靈健康第15招：休息是為了走更遠的路