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。

台南監獄榮譽教誨師。 2004~2007年

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

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

上課時間



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,有與趣學習「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	不再迎合别人的 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