

課程名稱 | ★4/27幸福共老-讓自己與長輩身心安頓工作坊

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-12194

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 安溪察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 每週日早上9:00-12:00、下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年04月27日 (星

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

2025年台灣進入超高齡化社會，很多人自己已經50+，卻依舊要照顧超高齡的長輩。身為中年人，要如何安頓自己的身心健康，同時又能安頓長輩的身心健康呢？這是必須好好學習的人生重要功課。

如何與高齡的長輩有良好的溝通，讓彼此能和諧幸福共老，享受美好的暮年及人生後半段呢？這也是一個必須好好學習的生命課題。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習如何與老年人和諧溝通、相處，並且能安頓自己和老年人的身心的相關知識、觀念和技巧的朋友們，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、實例討論、個人疑惑討論、小組分享等等。
2. 學員可實際學會「幸福共老」的具體實用觀念和技巧，順利與老年人和諧溝通，並且能安頓自己和老年人的身心平安。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%；上課投入度50%。

招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 700 元（1 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-04-27 早上9:00~12:00、下午 1:30~4:30	幸福共老--讓自 己與長輩身心安 頓工作坊	4/27(日)9:00~12:00 13:00~16:00 一、年長者常見的心態： 1.老年人在身、心、社會層的問題；2.實作--檢視家中長輩的 狀況 二、如何與年長者和諧相處及溝通： 1.介紹非暴力溝通的四項元素；2.實作--非暴力溝通練習 三、如何面對自己的年老：