

課程名稱 | 家庭CEO的魔法來了！

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12297

授課老師 傅淑英

最高學歷/ 國立清華大學教育心理與諮商研究所

相關學經歷/ 克里居工作室 / 創辦人暨講師

勞動力發展署青年專案 / 職涯發展諮詢師

擺渡人生設計公司 / 特約生涯發展諮詢師暨特約講師

國立清華大學心諮系 / 教育訓練與人才發展兼任講師

國立清華大學心諮所 / 人力資源管理實務技能大賽培訓業師

新竹科學城社區大學 / 阿德勒取向親職成長學講師

新竹科學園區科技業上市櫃公司 / 人力資源處主管

台元科技園區科技公司 / 集團行政中心 / 大中華區人力資源主管

企業內部講師

現職/ 生涯發展諮詢師、講師

上課時間 每週四上午9:00-11:50 第一次上課日期 2025年09月04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

人們一旦進入婚姻成為父母之後，尤其是女性，就啟動了「全能模式」，無論是職業婦女或是全職媽媽，日夜忙碌與疲憊，鍊就了鋼鐵身的同時，也在多重角色當中不斷內耗逐漸變成了玻璃心，造成身心失衡現象。本課程設計讓鋼鐵父母重新調整定位，從家庭CEO的角度來經營自己的人生與家庭，啟動正確的運作方式來調動身邊的資源，學會愛自己，重新看見自己的價值，為自己充電，尋求支持與善用資源，活出自己想要的樣子，營造更健康更幸福的家庭。

2. 修此門課需具備什麼條件？

無。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課方式：老師講述、學員分組討論、影片欣賞

課程目標與預期效益：

期許每一位父母定位自己是可以調動資源的家庭CEO，學習運用心理學與科學方式，轉變思維與格局、自己和家人的需求成長並重、從單向犧牲奉獻轉為雙向滋養關係、能有效的經營家庭，成為一個愛自己、愛家人、讀懂孩子、擁有神隊友、善用資源、優雅又快樂的高能量父母。同時透過課程中成員彼此分享、支持與鼓勵，發展出改變的勇氣。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%、上課參與程度25%、期末分享學習心得25%

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| 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	2025-09-04 上午9:00~11:50	愛的重塑	1. 你不是鋼鐵人 2. 填補愛的缺口 3. 遠離有毒的關係和批判 4. 借力使力
2	2025-09-11 上午9:00~11:50	培養神隊友	1. 婚姻的共同約定與合作關係 2. 挖掘另一半的育兒優勢 3. 正面看待育兒理念衝突 4. 夫妻同心協力共同成長
3	2025-09-18 上午9:00~11:50	讀懂孩子這本天書	1. 我不是完美小孩 2. 在孩子心中父母是怎樣的存在 3. 看懂孩子的行為目的與內在渴望 4. 用欣賞的眼光挖掘孩子的天賦 5. 給孩子需要的勝過最好的
4	2025-09-25 上午9:00~11:50	換句話來說吧！	1. 語言的力量 2. 薩提爾行為溝通模式 3. 教練式引導對話與敘事心理學運用 4. 落實四道人生
5	2025-10-02 上午9:00~11:50	接通宇宙給你的寶藏	1. 清理限制性信念 2. 扮演好橋樑的角色 3. 不要隨意讓任何人取代父母 4. 打造後援力量和善用社會資源
6	2025-10-09 上午9:00~11:50	施展你的魔法吧！	1. 生命任務與職家平衡 2. 家庭CEO魔法經驗談 3. 分享這段學習旅程的自我發現、嘗試與改變，帶著希望與勇