課程名稱 美麗人生的起點——自我探索

課程屬性 生命與健康　　課程編號 991-991H22

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 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2010年03月10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

這是一門透過科學測驗和實作活動達到探索自我的目的之活潑課程，希望透過這些客觀又有趣的內容，協助上課學員能更正確的了解自己，並學習發揮自己的優勢、改變自己的劣勢的可能方法，為自己的現在及未來創造出一個美麗人生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣了解自己及期待創造出自己的美麗人生的朋友，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、科學測驗、實作練習、個人疑惑討論等等。
2. 學員除了可以透過測驗和實作活動更有效地了解自己之外，更可以學習有關發揮自己的優勢、改變自己的劣勢的有效方法，相信對自己美麗人生的營造將更有明確的方向和目標。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率40%；上課投入度40%；心得20%。

使用教材｜ 無

講 義 費｜ 50 元（由各班自行收取）

招生人數｜ 35 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	2010-03-10 晚上07:00～09:50	我的人格和氣質	1.透過測驗更正確地了解自己的人格和氣質 2.探討對自己人格、氣質的滿意與不滿意，以及改變之道
2	2010-03-17 晚上07:00～09:50	性格ABC	1.透過測驗了解自己是A型性格或B型性格或C型性格 2.探討對自己性格的滿意與不滿意，以及改變之道
3	2010-03-24 晚上07:00～09:50	我的興趣在哪裡？	1.透過測驗更正確地了解自己的興趣領域 2.探討自己的興趣領域是否符合自己和他人的期待
4	2010-03-31 晚上07:00～09:50	價值觀大拍賣	1.透過實作活動了解自己所重視的價值觀是什麼 2.探討這些價值對自己的影響是什麼
5	2010-04-07 晚上07:00～09:50	人生有夢	1.探討自己的人生夢想是什麼 2.了解自己的生涯規劃是否符合自己的人生夢想
6	2010-04-14 晚上07:00～09:50	我為什麼是我？	1.透過實作活動了解自己對自我形象的看法 2.探討自己現在的自我形象是從何而來