課程名稱 學習愛自己

課程屬性	生命與健康	課程編號	922-1707

授課老師	
上課時間	每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2003年09月03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

教你認識「愛」為何物，也透過活動操作認識自己的種種感覺，諸如：恐懼、悲傷，內疚…. 等，以及這些感覺如何在你體內運作，如何與他共處，重點是我們可以去愛我們的感覺

2. 修此門課需具備什麼條件？

1、曾經參與過成長課程　　2、願意愛自己者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

體認到「原來自己也有能力愛自己」，「愛、可以不假外求」，透過冥想的操作，實現愛自己的目標與願望

4. 如何取得學分？（評量方式）

分組討論、分組進行活動操作

5. 備註&推薦書目

出席率：50%　　參與感：25%　　心得報告：25%

招生人數｜ 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 3 學分 3000 元（18 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	2003-08-31 上午09:00～11:50	課程介紹	課程總論、課程內容認識
2	2003-09-07 上午09:00～11:50	下定決心愛自己（一）	愛是什麼？為什麼愛自己？「愛」與自律的平衡發展
3	2003-09-14 上午09:00～11:50	下定決心愛自己（二）	兩種人格的發展與四種生存姿態
4	2003-09-21 上午09:00～11:50	學習愛自己的感覺（一）	對感覺常見的誤解 「活動一」：找出感覺位於身體何處
5	2003-09-28 上午09:00～11:50	學習愛自己的感覺（二）	「活動二」：愛自己的感覺 「活動三」：將愛的感覺說出來

6	2003-10-05 上午09:00～11:50	學習愛自己的感覺（三）	「活動四」：認識恐懼
7	2003-10-12 上午09:00～11:50	學習愛自己的感覺（四）	「活動五」：在恐懼中呼吸，操作薩提個冥想
8	2003-10-19 上午09:00～11:50	學習愛自己的感覺（五）	「活動六」：學習去愛、內疚的感覺
9	2003-10-26 上午09:00～11:50	學習愛自己的感覺（六）	「活動七」：探索被批評的感覺
10	2003-11-02 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（一）	導論及「活動一」：區別自己和父母的感覺
11	2003-11-09 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（二）	「活動二」：描繪你需要被愛的領域
12	2003-11-16 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（三）	「活動三」：學習在關係中愛你不愉快的感覺
13	2003-11-23 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（四）	「活動四」：關於自己的三個觀點
14	2003-11-30 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（五）	「活動五」：面對噴火龍
15	2003-12-07 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（六）	「活動六」：治癒你受傷的內在小孩
16	2003-12-14 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（七）	「活動七」：感覺的對話 「活動八」：在關係中追蹤你身體
17	2003-12-21 上午09:00～11:50	在關係中，學習愛自己（八）	「活動九」：排除你親密關係中的共依存
18	2003-12-28 上午09:00～11:50	後記與成果分享	