課程名稱 聆聽內在

課程屬性	生命與健康	課程編號	921-1764

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 每週五上午09:00-11:50 第一次上課日期 2003年03月14日（星期五）

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

在這門課程中你將學會如何聆聽自己內心的良知的聲音，並且透過內心良知的指引，做出對的決定、去做對的事情，並且能不斷的提升自己心靈的能量，來面對生活上、生命中的種種難題。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡是對「如何提升自我心靈能量」及「如何去過積極有效的生活」有興趣的各方人馬，都歡迎你加入本課程。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

都能學會這套提升自我心靈能量的有效方法，好讓自己的每一天都過得積極而有效率，使自己成為一個喜歡自己的人。
除了有講師講授專業知識外，特別重視講師與學員間、學員與學員間的討論、互動及實際的操作練習。每位學員除了可以分享自己的閱讀心得、新學習的知識及技巧在家中運用的情形或疑問外，亦可針對別人的分享給予回饋或建議；講師會歸納出共同的問題，主持集體討論並給予評述及建議。

4.如何取得學分？（評量方式）

除了有講師講授專業知識外，特別重視講師與學員間、學員與學員間的討論、互動及實際的操作練習。每位學員除了可以分享自己的閱讀心得、新學習的知識及技巧在家中運用的情形或疑問外，亦可針對別人的分享給予回饋或建議；講師會歸納出共同的問題，主持集體討論並給予評述及建議。 出席率30%；上課投入度30% ；心得寫作40%。

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| 2 學分 2000 元（12 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	2003-03-02 上午09:00～11:50	心靈就位－－初識MRA心法修煉	1. 互相認識，建立互信，課程簡介。 2. 聆聽內在的基本概念。 3. 練習聆聽內在。
2	2003-03-09 上午09:00～11:50	四大絕對標準	1. 認識四大絕對標準。 2. 以四大絕對標準來衡量自己過去的思想及行為。
3	2003-03-16 上午09:00～11:50	良知、良能與良行	1. 學習如何將自己內心良知的聲音化為實際行動。 2. 給自己的一封信。
4	2003-03-23 上午09:00～11:50	檢視心靈圖像與放下	1. 了解並接納自己的需求與恐懼。 2. 學習放下執著。
5	2003-03-30 上午09:00～11:50	心中黑名單與大聲分享	1. 列出心中人、事、物的黑名單。 2. 大聲分享，驅逐虛假。
6	2003-04-06 上午09:00～11:50	柳暗花明又一村	1. 放下更多執著。 2. 學習擺說過去的陰影。
7	2003-04-13 上午09:00～11:50	生活即實踐，實踐即生活	1. 勇於冒險與接受改變。 2. 危機即是轉機。
8	2003-04-20 上午09:00～11:50	活在當下	1. 活出自己。 2. 天使與魔鬼的爭辯。
9	2003-04-27 上午09:00～11:50	溫故與知新	1. 如何培養新習慣。 2. 虛心受教的好處。
10	2003-05-04 上午09:00～11:50	活躍的精神生活	1. 喚醒內心的感受。 2. 以靜默為師。
11	2003-05-11 上午09:00～11:50	入世精神	1. 如何引導別人聆聽內在。 2. 作自己的主人。
12	2003-05-18 上午09:00～11:50	心聲大公開	1.□分享「給自己的一封信」。 2.□學習心得分享與回饋。