

# 課程名稱 | 快樂是你的選擇

課程屬性 生命與健康

課程編號 1001-1001H15

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 2011年03月09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

生命中有多少時候我們相信：只要達成某些自己設定的目標，生活從此變得美滿幸福。設定的目標一旦達成時，還會有其他目標出現，因此，幸福似乎永遠遙不可及。藉由探討對於幸福、自我超越、工作、金錢、健康…所應抱持的信念，我們將會找到看待生命景況的新角度，重拾生命中原有的富足與寧靜。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習、了解「幸福人生」相關知識及實踐方法的朋友，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、實作練習、個人疑惑討論等等。  
2. 學員除了可以學習與幸福人生有關的重要知識和觀念之外，更可以透過各種練習來幫助學員走向獲得幸福人生的道路。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率 40%；上課投入度 40%；心得 20%。

#### 5. 備註&推薦書目

《快樂是你的選擇》，維拉妮卡·雷 著，陳逸群 譯，生命潛能 出版  
 《小王子》，安東·德·聖艾修伯里 著，姚文雀 譯，晨星 出版

使用教材 | 《快樂是你的選擇》，維拉妮卡·雷 著，陳逸群 譯，生命潛能 出版

教材費 | 350 元

講義費 | 100 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 | 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	2011-03-09 晚上07:00~09:50	尋求你要的生活方式	1. 分享每個人對「幸福」看法 2. 安祥喜樂與改變自己的重要
2	2011-03-16 晚上07:00~09:50	幸福的青鳥 I	1. 了解真正的幸福是什麼 2. 寫出你的幸福史(實作練習)
3	2011-03-23 晚上07:00~09:50	幸福的青鳥 II	1. 快樂的遊戲(實作練習) 2. 感受自己的幸福(實作練習)
4	2011-03-30 晚上07:00~09:50	認同自我	1. 自我與精神有何不同 2. 具象化(實作練習)
5	2011-04-06 晚上07:00~09:50	提升關係的品質 I	1. 了解各種人際關係的困境及改變之道 2. 家庭角色的探討(實作練習)
6	2011-04-13 晚上07:00~09:50	提升關係的品質 II	1. 探討不切實際的想像(實作練習) 2. 寬恕的態度和行動(實作練習)
7	2011-04-20 晚上07:00~09:50	這是誰的問題？	1. 了解各種憂慮的真正核心問題 2. 確認憂慮的傾向(實作練習)
8	2011-04-27 晚上07:00~09:50	與自己競賽	1. 認清比較造成的問題 2. 兒時的競爭(實作練習)
9	2011-05-04 晚上07:00~09:50	影片欣賞--當幸福來敲門	1. 觀賞影片《當幸福來敲門》 2. 心得分享與問題討論
10	2011-05-11 晚上07:00~09:50	工作的使命	1. 認清工作真正的意義與價值 2. 什麼才是好工作?(實作練習)
11	2011-05-18 晚上07:00~09:50	輕鬆看金錢 I； 生命閱讀週(第二節)	第一節-了解一般人對金錢的迷思 第二節-生命閱讀週(5/16-5/27) 一起討論的書目《小王子》  備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，

12	2011-05-25 晚上07:00~09:50	輕鬆看金錢Ⅱ	1. 學習關於金錢的健康觀念 2. 金錢的「流出」(實作練習)
13	2011-06-01 晚上07:00~09:50	健康與活力 I	1. 了解健康與活力的意義 2. 傾聽身體的訊息(實作練習)
14	2011-06-08 晚上07:00~09:50	健康與活力Ⅱ	1. 改變與選擇(實作練習) 2. 接受老化(實作練習)
15	2011-06-15 晚上07:00~09:50	失落與改變	1. 了解失落與重生的關連 2. 回憶危機(實作練習)
16	2011-06-22 晚上07:00~09:50	環境與氣氛營造	1. 感受生活，珍惜人生的美好 2. 創造喜樂的環境(實作練習)
17	2011-06-29 晚上07:00~09:50	積極的能量	1. 了解思想如何決定命運 2. 滋養內在精神(實作練習)
18	2011-07-06 晚上07:00~09:50	寧靜自在我心	1. 了解寧靜精神力量的偉大 2. 學習心得分享與回饋