

# 課程名稱 | 愛是一種選擇

課程屬性 生命與健康

課程編號 1011-3007

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 安溪察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 2012年03月07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

您是否因為太在意或太愛別人而親子關係或夫妻關係或其他重要人際關係中深受困擾？您是否曾經嘗試解決此問題卻苦無功效？

問題的根源可能是您正受到『拖累症』的毒害！

本課程藉由剖析『拖累症』的由來及其不良影響，協助您透過『復原十階段』的學習與練習，讓您領悟您可以選擇愛而不是拖累彼此，助您邁向光明自信的人生坦途。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣了解與學習「健康的真愛」、「健康自信的人生」等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「拖累症」、「復原十階段」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領悟到自己是選擇愛而不是拖累彼此，幫助邁向光明自信的人生坦途。

#### 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

使用教材：《愛是一種選擇》，勞勃·漢菲特 等三人合著，新路 出版。

延伸閱讀書目：《梅子老師的愛與夢》，佐佐木征夫 著，林玉佩 譯，台灣先智 出版。

使用教材 | 《愛是一種選擇》，勞勃·漢菲特 等三人合著，新路 出版。

教材費 | 270 元

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

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 | 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	2012-03-07 晚上07:00~09:50	「拖累症」是什麼？	1. 發現「拖累症」 2. 「拖累症」的特徵 3. 練習：十大特徵你有哪幾項？
2	2012-03-14 晚上07:00~09:50	儲愛槽空掉了！	1. 什麼是儲愛槽？ 2. 四層關係的蛋糕圖 3. 練習：你停不下來的人、事、物是什麼？
3	2012-03-21 晚上07:00~09:50	失落的童年	1. 造成失落童年的五種虐待 2. 練習：檢視童年時期的五種虐待
4	2012-03-28 晚上07:00~09:50	反覆的強迫行為	1. 強迫行為的三大原因 2. 複製痛苦的三個理由 3. 練習：我的童年故事
5	2012-04-11 晚上07:00~09:50	「拖累症」延續之因 I——沈溺	1. 「沈溺循環」滾雪球 2. 練習：沈溺的自我檢視
6	2012-04-18 晚上07:00~09:50	「拖累症」延續之因 II——否認	1. 否認——繼續沈溺的唯一方式 2. 介入——打出一條覺醒的道路 3. 練習：以真相還擊否認
7	2012-04-25 晚上07:00~09:50	「拖累症」延續之因 III——憤怒	1. 憤怒的四種形式 2. 憤怒的三種根源 3. 練習：我的憤怒是什麼？
8	2012-05-02 晚上07:00~09:50	「拖累症」的家庭與愛情	1. 健康的家庭 2. 「拖累症」的家庭 3. 練習：愛的字條
9	2012-05-09 晚上07:00~09:50	互相依賴VS扶持的十種對應	1. 「拖累症」的十種依賴 2. 對應十種依賴的十種扶持 3. 練習：十種依賴我有哪幾種？
10	2012-05-16 晚上07:00~09:50	順利的人際關係	1. 拉近親密關係的四步驟 2. 建立健康界限的六步驟 3. 練習：四步驟或六步驟的自我練習
11	2012-05-23 晚上07:00~09:50	人們扮演的角色 ／第二節--生命閱讀週	1. 英雄、代罪羔羊、活寶、失落的孩子及能力者 2. 練習：你的角色是什麼？  第二節--生命閱讀週 一起討論的書目《梅子老師的愛與夢》
12	2012-05-30	探究你的關係	1. 第一階段：探索和發現

	晚上07:00~09:50		2. 第二階段：製作關係發展史／詳細目錄表 3. 練習：關係太陽圖
13	2012-06-06 晚上07:00~09:50	打破沈溺循環	1. 第三階段：控制沈溺 2. 練習一：設定界限 3. 練習二：三件特別的事情。
14	2012-06-13 晚上07:00~09:50	離開家，說莎啲那拉！	1. 第四階段：離開家，說莎啲那拉！ 2. 離家的三種方式。 3. 向安全假象說再見。 4. 練習一：給爸媽的四封信。
15	2012-06-20 晚上07:00~09:50	因失落而悲傷	1. 第五階段：因失落而悲傷 2. 悲傷的六段過程 3. 練習：哭吧！釋放你的悲傷。
16	2012-06-27 晚上07:00~09:50	用新的角度觀察自己	1. 第六階段：新的自我認知 2. 練習一：我是誰？ 3. 練習二：我想成為什麼人？
17	2012-07-04 晚上07:00~09:50	新經驗與新父母	1. 第七階段：新經驗 2. 練習一：新的對話方式 3. 第八階段：新父母
18	2012-07-11 晚上07:00~09:50	應盡的責任和維持下去	1. 第九階段：人際關係中應負的責任 2. 練習一：現在關係太陽圖 3. 第十階段：維持下去