課程名稱 心靈地圖

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1012-3250

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 2012年09月05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

生活的真正難處在於：面對問題。紀律是解決人生難題最主要的工具，它幫助我們在處理問題的過程中堅定不移，得到成長與學習的益處。
「愛」在生命成長中居於重要地位，因為很多人經常對愛的本質混淆不清。愛的定義是「為滋養個人和他人心靈成長而擴充自我的意願」。每個人都或多或少有過愛人的渴望，但很多人做不到。問題癥結就在於想愛不等於去愛：愛是行動，是一種基於意願的行動。
本課程藉由探討「紀律」、「愛」、「宗教」、「神恩」四大主題，助您走上一條很少人旅行其中的心靈成長之光明坦途。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣了解與學習生命成長、良善人際關係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.學員可以學習到與「紀律」、「愛」、「宗教」、「神恩」四大主題密切相關的革命性觀念，並幫助學員破除生命成長及人際關係中的迷障，讓學員可以真正享受具有真愛而健康的人生。

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

1.《心靈地圖》， 史考特·派克 著， 張定綺 譯， 天下文化 出版
2.《賞識你的孩子》， 周弘 著， 上游出版社 出版

備註
101年10月10日（三）國慶日停課一次。

使用教材｜ 《心靈地圖》， 史考特·派克 著， 張定綺 譯， 天下文化 出版
教 材 費｜ 280 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	2012-09-05 晚上07:00～09:50	延遲滿足	1.心靈成長是終身的功課 2.面對人生難題 3.不逞一時之快
2	2012-09-12 晚上07:00～09:50	承擔責任	1.精神官能症與人格失調症 2.做自己的主人 3.練習：我「承擔責任」的比例有多高？
3	2012-09-19 晚上07:00～09:50	忠於真相	1.放棄過時的心靈地圖 2.全然誠實過活 3.練習：我不願意面對的真相是什麼？
4	2012-09-26 晚上07:00～09:50	保持平衡	1.保持平衡的哲學 2.提升心靈層次 3.練習：我必須放棄的是什麼？
5	2012-10-03 晚上07:00～09:50	電影欣賞Ⅰ	1.欣賞與「紀律」有關的電影 2.觀後感分享及問題討論
6	2012-10-17 晚上07:00～09:50	愛的定義與誤解	1.了解愛的定義 2.明瞭愛的誤解有哪些？ 3.墜入情網是真愛嗎？
7	2012-10-24 晚上07:00～09:50	全神貫注	1.消極倚賴 2.全神貫注 3.自我犧牲是愛嗎？
8	2012-10-31 晚上07:00～09:50	真愛的表現	1.重感覺而不行動？ 2.愛的行動表現 3.愛的風險 4.受拒與失落
9	2012-11-07 晚上07:00～09:50	獨立自主的人生	1.勇於追求生命躍進 2.全然投入真愛的關係中 3.練習：我害怕的獨立冒險是什麼？
10	2012-11-14 晚上07:00～09:50	批評與衝突	1.如何面對批評與衝突？ 2.真愛與紀律的關係

			3.真愛與尊重 4.練習：我如何處理批評與衝突？
11	2012-11-21 晚上07:00～09:50	愛與心理治療／第二節--生命閱讀週	第一節 1.真愛與心理治療的關係 2.愛的神秘 第二節--生命閱讀週
12	2012-11-28 晚上07:00～09:50	電影欣賞Ⅱ	1.欣賞與「愛」有關的電影 2.觀後感分享及問題討論
13	2012-12-05 晚上07:00～09:50	個人世界觀的體現	1.世界觀就是宗教 2.無止境的求知之旅 3.重獲心靈自由
14	2012-12-12 晚上07:00～09:50	勇於面對人生	1.勇於面對人生的困境 2.平衡客觀的探討 3.避免以偏概全
15	2012-12-19 晚上07:00～09:50	健康也是一種奇蹟	1.健康，也是一種奇積吧！ 2.探索潛意識領域 3.心電感應
16	2012-12-26 晚上07:00～09:50	神恩的力量	1.神恩的四項特徵 2.心靈的進化 3.心靈成長的障礙
17	2013-01-02 晚上07:00～09:50	展現心靈潛能	1.發展成熟的意識力量 2.展現心靈潛能 3.承擔痛苦的報償
18	2013-01-09 晚上07:00～09:50	迎接靈性生活	1.不再抗拒神恩 2.迎接靈性生活 3.爭取屬於你的心靈紅利