

課程名稱 | 學習愛自己

課程屬性 生命與健康

課程編號 1021-3606

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 2013年03月06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

學習愛自己可以讓生活更美好。學習愛自己是心理、情緒，甚至身體健康的關鍵。每一種心理及情緒問題，愛自己是最有效的治療方式。不論是進行個案治療、團體治療，或帶領工作坊，愛的改造力量不斷地感動並啟發我們，一再讓我們見識到它是如何地鼓舞低落的情緒、改善不良的關係，甚至消除長期的病痛。若你只能選擇做一件事來改善你的生活，那麼我會建議你學習愛自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣了解與學習愛自己、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「人為什麼要愛自己」、「學習愛自己的感覺」、「在關係中學習愛自己」等主題密切相關的革命性觀念，並幫助學員破除無法愛自己、EQ管理能力不佳、人際關係困難的迷

障，讓學員可以真正學會愛自己的種種有效方法，為自己創造美麗人生。

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

《道德重整運動創始人法蘭克·卜克曼之秘訣》，彼得·霍華德 著，雅歌出版社 出版。

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	2013-03-06 晚上07:00~09:50	為什麼要愛自己？	1. 為什麼愛自己？ 2. 什麼是愛？ 3. 愛自己究竟是什麼感覺？ 4. 愛自己的感覺並和它們做朋友
2	2013-03-13 晚上07:00~09:50	兩種人格的影響	1. 學習愛自己的主要抗拒力 2. 痛苦的經驗與周圍人的態度 3. 兩種人格的發展與影響
3	2013-03-20 晚上07:00~09:50	愛自己的十大障礙	1. 在人際關係中學習如何愛自己 2. 學習愛自己的十大障礙 3. 活動：向人宣示愛自己
4	2013-03-27 晚上07:00~09:50	愛自己的四種定律	1. 愛自己的第一定律 2. 愛自己的第二定律 3. 愛自己的第三定律 4. 愛自己的第四定律
5	2013-04-03 晚上07:00~09:50	電影欣賞 I	1. 欣賞與「學習愛自己」有關的電影 2. 觀後感分享及問題討論
6	2013-04-10 晚上07:00~09:50	愛自己的感覺	1. 活動一：找出感覺位於身體何處 2. 活動二：愛自己的感覺 3. 活動三：將愛自己的感覺說出來
7	2013-04-17 晚上07:00~09:50	在恐懼中呼吸	1. 活動一：認識你的恐懼 2. 活動二：在恐懼中呼吸
8	2013-04-24 晚上07:00~09:50	接納內疚及被批評的感覺	1. 活動一：學習去愛內疚的感覺 2. 活動二：探索被批評的感覺
9	2013-05-01 晚上07:00~09:50	區別自己和父母的感覺	1. 迎接關係中豐富的挑戰 2. 活動一：區別自己和父母的感覺
10	2013-05-08 晚上07:00~09:50	學習在關係中愛你不愉快的感覺	1. 活動一：什麼需要被愛？ 2. 活動二：學習在關係中愛你不愉快的感覺
11	2013-05-15 晚上07:00~09:50	第一節--生命閱讀週／第二節--關於你自己的三個觀點	第一節--生命閱讀週 一起討論的書目《道德重整運動創始人法蘭克·卜克曼之秘訣》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，上半堂課程開放所有社大師生參與討論。

12	2013-05-22 晚上07:00~09:50	面對噴火龍	1. 什麼是噴火龍？ 2. 活動一：面對噴火龍
13	2013-05-29 晚上07:00~09:50	電影欣賞Ⅱ	1. 欣賞與「學習愛自己」有關的電影 2. 觀後感分享及問題討論
14	2013-06-05 晚上07:00~09:50	治癒你受傷的內在小孩	1. 什麼是內在小孩？ 2. 活動一：治癒你受傷的內在小孩
15	2013-06-19 晚上07:00~09:50	感覺的對話	1. 活動一：治癒你受傷的內在小孩 2. 感覺與身體 3. 活動二：感覺的對話
16	2013-06-26 晚上07:00~09:50	身體追蹤圖	1. 活動一：你的身體追蹤圖
17	2013-07-03 晚上07:00~09:50	排除你親密關係中的共依存	1. 共依存的特質 2. 排除你親密關係中的共依存
18	2013-07-10 晚上07:00~09:50	平等與單一性	1. 平等原則 2. 單一性原則 3. 兩種原則的貢獻