

# 課程名稱 | 完形人生-我的生命成長樹

課程屬性 生命與健康

課程編號 1032-4562

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 2014年09月03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

現代人談成長多半切割成好幾個層面，《完形人生--我的生命成長樹》課程提出了統整成長的新觀點，認為人須從內心出發，統整自己的身心靈，進而與社會乃至宇宙合一，如此成長才具有生生不息的生命力。

《完形人生--我的生命成長樹》課程提供畫圖、冥想、潛能開發、強化意志等練習方法，幫助學習者覺察自己、突破困境，以達成長之路。

### 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「統整自己的身心靈」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、實例討論、個人疑惑討論、小組分享等等。  
2. 學員可以學習到由內而外、由淺而深、全面性的心靈成長的觀念、方法和技巧，讓參加學員可以覺察自己、突破人生困境，以達全人完形成長之目的。

#### 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. 《我的生命成長樹》，莫莉·楊·布朗 著，伍育英 譯，張老師文化事業股份有限公司出版。
2. 《往前走的力量》，約瑟夫·M·馬紹爾三世 著，林小波 譯，方智出版社 出版。

使用教材 | 《我的生命成長樹》

教材費 | 270 元

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數 | 22 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	2014-09-03 晚上07:00~09:50	好好地瞧一瞧自己	1. 體驗超越負向情緒 2. 成為「觀察者」 3. 練習：睡前回顧
2	2014-09-10 晚上07:00~09:50	全然接納一切	1. 更寬廣的視野 2. 接納現在的我 3. 練習：我正處於生命中的哪一個階段？
3	2014-09-17 晚上07:00~09:50	回歸本心	1. 以「軸心」運作自己 2. 開放角色認同 3. 給「自我」寫一封信
4	2014-09-24 晚上07:00~09:50	意識的層次	1. 我們可以成為自我實現者 2. 蛋形圖 3. 意識的層次
5	2014-10-01 晚上07:00~09:50	來一趟潛能之旅	1. 壓抑卓越 2. 開啟超意識之門 3. 探訪智慧體
6	2014-10-08 晚上07:00~09:50	我有一個夢	1. 找出你的真正目的 2. 一個完美的自我認定 3. 目前生命中有何可能？
7	2014-10-15 晚上07:00~09:50	影片賞析	1. 賞析與追求生命成有關的電影 2. 影片討論及心得分享
8	2014-10-22 晚上07:00~09:50	和「阻礙」握手言歡	1. 次人格 2. 次人格隱藏珍貴的特質 3. 次人格以對立的組合出現
9	2014-10-29 晚上07:00~09:50	化「惡魔」為力量	1. 憤怒的省思 2. 內在工作與外在工作 3. 恐懼的認知
10	2014-11-05 晚上07:00~09:50	意志能量無限大	1. 意志的不同層面 2. 發展力量意志 3. 發展技巧意志
11	2014-11-12 晚上07:00~09:50	第一節--生命閱讀週；第二節--發展善意意志	第一節--生命閱讀週 一起討論的書目《往前走的力量》 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。

			第二節--發展善意意志 1. 發展善意意志 2. 超現實意志 3. 練習：善意意志的指導式開放性沈思
12	2014-11-19 晚上07:00~09:50	變？不變？人生大考驗	1. 決定需要寬廣的考慮 2. 六階段意志計畫 3. 練習：我需要發展什麼？
13	2014-11-26 晚上07:00~09:50	當精神覺醒初現	1. 精神覺醒與更新 2. 教條與神祕 3. 練習：來自自我的信
14	2014-12-03 晚上07:00~09:50	創造性冥想	1. 精神覺醒的其他挑戰 2. 接受世界現況 3. 練習創造性冥想
15	2014-12-10 晚上07:00~09:50	與關係網路同步成長	1. 愛把我們相繫一起 2. 健康人際關係的動力 3. 反應力
16	2014-12-17 晚上07:00~09:50	統整的配偶	1. 橢圓形 2. 配偶自我 3. 榮譽客人
17	2014-12-24 晚上07:00~09:50	服務完成全人實現	1. 我們得以自由 2. 尋找心之路 3. 練習：特質、天賦與服務
18	2014-12-31 晚上07:00~09:50	服務的類型與自我實現	1. 服務的類型與自我實現 2. 正確的生活 3. 滿足服務者本身的需求