

# 課程名稱 | 家庭情緒管理

課程屬性 生命與健康

課程編號 911-581

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 每週一上午09:00-11:50 第一次上課日期 2002年03月04日（星期一）

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

情緒管理是現代人必修的功課，太多的壓力、負面情緒斷傷了我們自己及人際關係。我們可透過一套有系統的方式，對自我情緒加以了解、管理，進而自我激勵，並做好人際關係的管理，甚至協助他人也學會管理好自己的情緒，為建構一個優質的人生打下良好的基礎。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡有興趣者皆可參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

課堂講授、研讀、討論、實作練習。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率：30%

上課表現：30%

心得寫作：40%

## 5. 備註&推薦書目

改變自我指數：★★★★

教材費 | 600 元

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	2002-03-04 上午09:00~11:50		感覺的了解與表達的能力；互相認識；課程簡介。
2	2002-03-11 上午09:00~11:50		請相信我；情緒管理概論
3	2002-03-18 上午09:00~11:50		認識情緒的面貌
4	2002-03-25 上午09:00~11:50		火爆浪子V.S. 馴悍記
5	2002-04-01 上午09:00~11:50		悲傷茉莉葉V.S. 窗外有藍天
6	2002-04-08 上午09:00~11:50		驚聲尖叫V.S. 勇士進行曲
7	2002-04-15 上午09:00~11:50		影音教學與高談闊論
8	2002-04-22 上午09:00~11:50		遠離壓力與有創意的放輕鬆策略
9	2002-04-29 上午09:00~11:50		認識自我深層的內心世界
10	2002-05-06 上午09:00~11:50		與內在對話—治療生命中的重大傷害(一)
11	2002-05-13 上午09:00~11:50		與內在對話—治療生命中的重大傷害(二)
12	2002-05-20 上午09:00~11:50		親密的敵人與家庭的試煉
13	2002-05-27 上午09:00~11:50		如何在家庭關係、人際關係及愛情婚姻等重大生活問題中轉弱為強、反敗為勝
14	2002-06-03 上午09:00~11:50		探討生命中的缺憾、缺點、缺陷的可變與不可變，並研擬自己的最佳因應之道(一)

15	2002-06-10 上午09:00~11:50		探討生命中的缺憾、缺點、缺陷的可變與不可變，並研擬自己的最佳因應之道(二)
16	2002-06-17 上午09:00~11:50		改變自己、幫助他人改變—成為一個生命的改變者(一)
17	2002-06-24 上午09:00~11:50		改變自己、幫助他人改變—成為一個生命的改變者(二)
18	2002-07-01 上午09:00~11:50		如何在自己的生活中下決心與承諾，活出自己生命的最大可能