

課程名稱 | 與內在小孩對話--實作篇

課程屬性 生命與健康

課程編號 1061-1061H20

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 2017年03月22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

「內在小孩」是我們成長過程中，一些未竟事件的縮影，而這些未竟事件，深深地影響了成年人生活的各種面向，讓成年人經常無法成熟地處理生活中的重要事情，導致困擾不斷產生。

絕大多數人不懂得如何與「內在小孩」對話。《與內在小孩對話--實作篇》透過實際操作的方式，讓大家學會與「內在小孩」對話的各種實用方法，從而順利化解過去生命中的未竟事件，並開創全新的人生面向。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡年滿18歲以上，有興趣學習與「內在小孩」對話的各種實用方法，從而順利化解過去生命中的未竟事件，並開創全新的人生面向者，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. 學員可實際學會與「內在小孩」對話的各種實用方法，從而順利化解過去生命中的未竟事件，並開創全新的人生面向。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率30%；上課投入度30%；習作30%；心得10%。

使用教材 | 講師自編

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 24 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 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	2017-03-22 晚上07:00~09:50	何謂「內在小孩」？	1. 內在小孩治療法簡介 2. 內在小孩的五種理論
2	2017-03-29 晚上07:00~09:50	與「內在小孩」初次見面	1. 簡介「冥想法」 2. 實作：用冥想法與內在小孩對話
3	2017-04-05 晚上07:00~09:50	與「內在小孩」再次見面	1. 澄清對「冥想法」的疑惑 2. 實作：用冥想法與內在小孩對話
4	2017-04-12 晚上07:00~09:50	「內在小孩」在你面前 I	1. 簡介「心像法」 2. 實作：用心像法與內在小孩對話
5	2017-04-19 晚上07:00~09:50	「內在小孩」在你面前 II	1. 澄清對「心像法」的疑惑 2. 實作：用心像法與內在小孩對話
6	2017-04-26 晚上07:00~09:50	與「內在小孩」寫信 I	1. 實作：跟嬰兒期的內在小孩寫信 2. 實作：跟幼兒期的內在小孩寫信
7	2017-05-03 晚上07:00~09:50	與「內在小孩」寫信 II	1. 實作：跟學前期的內在小孩寫信 2. 實作：學前期的內在小孩寫信給父母
8	2017-05-10 晚上07:00~09:50	讓「內在小孩」自由	1. 簡介「讓內在小孩自由練習法」 2. 實作：達成嬰兒期內在小孩需要的練習 3. 實作：達成幼兒期內在小孩需要的練習
9	2017-05-17 晚上07:00~09:50	透過別人看見「內在小孩」 I	1. 認識角色扮演法的原理 2. 了解角色扮演法的功能 3. 實作：用角色扮演法與內在小孩對話
10	2017-05-24 晚上07:00~09:50	透過別人看見「內在小孩」 II	1. 內在小孩如何受傷？ 2. 實作：用角色扮演法與內在小孩對話
11	2017-05-31 晚上07:00~09:50	社大「生命閱讀週」	一起討論的影片《想飛的鋼琴少年》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動， 本節課開放所有社大師生參與討論。
12	2017-06-07 晚上07:00~09:50	透過別人看見「內在小孩」 III	1. 實作：用角色扮演法與內在小孩對話 2. 總結--與內在小孩永遠對話下去