

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1072-1072H01

授課老師 | 杏璞身心健康關懷協會講師群

最高學歷/ 市立西雅圖大學心理諮商研究所

相關學經歷/ 杏璞身心健康關懷協會理事長

廖璽璜小兒科診所負責人

台南市新樓醫院小兒科主任

台北市馬偕醫院小兒科主治醫師

現職/ 杏璞身心健康關懷協會理事長

上課時間 | 每週一上午09:00-11:50 第一次上課日期 2018年09月10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

全球化的今日，東西方文化衝突加劇；過去由儒家率領的家族，乃至國族文化，已有捉襟見肘之姿，故而有必要從健康心理學的角度，從個人到家庭，以及家庭中的次系統（夫妻次系統，親子次系統）一一來省思。

希望學員在課程中可以學到如何使輕鬆的面對生活中的挑戰，更能與另一半好好的溝通，成為更稱職的父母，以及以更建設性的技巧回應家庭中的衝突。

2. 修此門課需具備什麼條件？

開放的心胸，願意學習的心態

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

上課以演講，小組討論，影片播放等方式進行

學生將進一步了解如何將心理學的知識應用到個人，配偶以及家庭中

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率，參與討論度，上課態度，心得報告

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數 | 40 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 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	2018-09-10 上午09:00~11:50	我是我最好的朋友---如何與自己在美好的每一	家庭EQ要高意味著每一段關係加起來要好；首要之務就是每個個體EQ要好。 所以一起來學習重新省察自己，由過去，到現在，再到未來。
2	2018-09-17 上午09:00~11:50	親密的探戈---如何與另一半共舞？	從心理學來談談夫妻和諧相處的藝術 影響配偶關係的因子，如何對談，如何維繫關係。

3	2018-10-01 上午09:00~11:50	與孩子的情緒交流---適合每一代的情緒教養概念	無論是與孩子或是與孫子互動,情緒教養都是最高指導原則 親子關係該怎麼聽?怎麼說?怎麼做?
4	2018-10-08 上午09:00~11:50	離家後的另一章---與成年子女的關係面面觀	孩子成年後又開啟另一層新關係,家庭角色應怎麼轉變才是最佳的ending 這裡將談到人生階段,父母放手與界限
5	2018-10-15 上午09:00~11:50	小心!這些很毒!--破壞性的思維如何化解	原生家庭的依附模式影響,認知思考陷阱,僵化的價值框架,不良的溝通模式都可以是破壞家庭和諧的毒藥,該怎麼面對?
6	2018-10-22 上午09:00~11:50	重寫你的關係劇本---從衝突到解決的新一章	家庭衝突的建設性化解之道 家庭中可能上演的劇碼是怎麼在重複?如何在家庭中既親密又擁有最佳的自我?從宏觀的角度來看家庭問題的化解與家庭關係的