

203 擁抱自己，等待幸福

家庭生活教育

授課教師：黃馨慧 老師

學經歷：國立台灣大學護理研究所、美國普斯頓心理研究所畢業。

現任：新店崇光社大講師、國立空中大學(98年起)、世界和平婦女會講師(100年起)，「中華珍愛自己教育研究會」理事長，康健雜誌名家觀點·專欄作家，耕莘健康管理專校講師。

網站 1. : facebook: 馨慧小棧·珍愛自己心靈咖啡空間

<https://www.facebook.com/pages/%E9%A6%A8%E6%85%A7%E5%B0%8F%E6%A3%A7/59972776723938>

網站 2. 心靈療癒空間馨慧小棧 <https://sinhei.webnode.tw/>

課程時間：週五晚上 7:00~9:30 **【非正規課程認證】**

課程理念：十幾年來，四處推廣「愛自己、愛家庭、被家人愛」理念，深刻體會中國名言：「修身、齊家、治國、平天下」哲理的重要性；家庭與社會問題的根源經常來自於自我價值的迷思，堅信修身是生命教育的基礎，更是自我負責的承諾；期盼凝聚教育研究力量，熱情點燃國人對終身教育的風潮，以預防保健理念推動家庭教育，讓更多人身心靈得到健康發展，使家庭與社會充滿和諧溫馨氛圍。本課程透過學習「愛自己」先找回自己的愛與能量，接著通過智慧、仁慈、勇氣(三達德)創造家庭和諧關係。

課程效益：帶領學生進入家庭經營技巧世界，並且將家庭教育的相關理論，應用於日常生活中，並檢視這些現象背後的原因。

課程進行：■講述法 ■分組討論 ■專題報告 ■示範法與實際演練

成績評量：上課參與佔 40% ■書面報告或閱讀心得佔 60%(總共需繳交二次報告，待第一週上課後確定繳交日期、報告主題、分組名單)

選課要求：想要增加自信與創造幸福家庭的人，※注意：學員缺課超過 1/6 者，即不授予學分證書。

推薦書目：黃迺毓(2016)。家庭教育導論。台北：五南

保羅費里尼(Paul Ferrini) (2001)。寬恕十二招。台北：心靈平安基金會

保羅費里尼(Paul Ferrini) (2003)。無條件的愛—與心對話。台北：心靈平安基金會

黃馨慧(2015)。終於，我不再向別人要愛—他會更愛我。台北：零極限

黃馨慧 2019《我就是愛自己》台北：遠景

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

| 週次 | 課程主題與內容簡述 | 教學方式 | 授課範圍(教材) |
|-----|------------------------------|------------------------------|--|
| 第一週 | 課程說明 家庭教育的影響力 | 講述法 實際操作 | *護蛋活動設計：藉由護蛋進入護家氛圍；聆聽自己與家人聲音。 *參考閱讀：黃迺毓(2016)。家庭教育導論。台北：五南 |
| 第二週 | 家庭「預防保健」教育概念 | 講述法 | *參考閱讀：保羅費里尼(Paul Ferrini) (2003)。無條件的愛—與心對話。台北：心靈平安基金會 |
| 第三週 | 恐懼束縛了自己 了解自己是學習的開端 | 講述法 討論法 實際操作 | *覺察活動設計：藉由 10 分鐘慢慢吃一顆葡萄乾，練習覺察自己。 *參考閱讀：保羅費里尼(2001)。寬恕十二招。台北：心靈平安基金會 |
| 第四週 | 透析個人無知、恐慌、逃避、自責等等隱藏心態 | 講述法 討論法 | *參考閱讀：保羅費里尼(2001)。寬恕十二招。台北：心靈平安基金會 |
| 第五週 | 中國「學習」的意義 家庭成員如何互相學習 | 講述法 討論法 | *參考閱讀：黃馨慧(2015)。終於，我不再向別人要愛—他會更愛我。台北：零極限 |
| 第六週 | 專題報告 | 學員分組報告 (1) | *學員自訂主題，一組報告約 30 分鐘，再由同學提出問題討論。最後留 20 分鐘，由老師整理評述。 |
| 第七週 | 討論家庭成員的角色 | 講述法 討論法 | *參考閱讀：黃迺毓(2016)。家庭教育導論。台北：五南出版 |
| 第八週 | 家庭生命發展的概念 | 講述法 討論法 實際操作 加強實際練習 | *幸福活動設計：藉由縫製幸福療癒娃娃，學習與自己好好相處。 *參考閱讀：黃迺毓(2016)。家庭教育導論。台北：五南 |
| 第九週 | 【公民素養週】 練習面對衝突處理模式 | 示範法 加強實際練習 | *參考閱讀：黃馨慧(2015)。終於，我不再向別人要愛—他會更愛我。台北：零極限 |

| | | | |
|------|-------------------|-----------------------|---|
| 第十週 | 學習如何溝通與表達感受 | 示範法 加強實際練習 | *參考閱讀：黃馨慧(2015)。終於，我不再向別人要愛—他會更愛我。台北：零極限 |
| 第十一週 | 練習成員間關懷方法與技巧 | 示範法 加強實際練習 | *參考閱讀：黃馨慧(2015)。終於，我不再向別人要愛—他會更愛我。台北：零極限 |
| 第十二週 | 電影賞析 | 講述法 討論法 | *《愛情對白》電影賞析與導讀 |
| 第十三週 | 我們是自己人生的導演與演員 | 示範法 實際操作 加強實際練習 | *靜心活動設計：藉由居家靜心練習把自己拾回 *參考閱讀：保羅費里尼(Paul Ferrini) (2003)。無條件的愛—與心對話。台北：心靈平安基金會 |
| 第十四週 | 在婚姻裡，不必總是踽踽獨行 | 講述法 討論法 | *參考閱讀：黃馨慧(2019)。我就是愛自己。台北：遠景 |
| 第十五週 | 言教、身教、境教 | 示範法 加強實際練習 | *參考閱讀：參考閱讀：黃迺毓(2016)。家庭教育導論。台北：五南 |
| 第十六週 | 社會變遷中的家庭教育 | 講述法 討論法 | *參考閱讀：黃迺毓(2016)。家庭教育導論。台北：五南 |
| 第十七週 | 總結「三達德」創造夫妻雙贏和諧關係 | 講述法 討論法 | *參考閱讀：黃馨慧(2019)。我就是愛自己。台北：遠景 |
| 第十八週 | 專題報告 | 學員分組報告 (2) | *學員自訂主題，一組報告約 30 分鐘，再由同學提出問題討論。最後留 20 分鐘，由老師整理評述。 |