

中國文化大學【跨領域教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：111 年 11 月 12 日

社 群 名 稱	幸福學議題融入課程		
召 集 人	陳柏霖	系所／職稱	心輔系/教授
活 動 主 題	國外幸福學介紹		
活 動 日 期	111 年 11 月 12 日	活 動 地 點	線上
活 動 時 間	10 時 0 分至 12 時 00 分	與 會 人 數	社群出席成員： 6 人 非社群出席成員： 0 人
活 動 報 導 (活 動 方 式 或 內 容 簡 述)	《幸福學：學幸福》指出幸福人生 DNA 是：「幸福人生＝快樂生活＋希望生機＋美滿生命」，並可透過練習而擁有。首先是「練習快樂 (happiness)」，練習擁有快樂的生活，學會對過去心懷感謝、對現在歡欣喜笑、對未來充滿期待，心中喜樂並知足惜福，會每天對自己說：「我很快樂。」第二是「練習希望 (hope)」，練習充滿希望的生機，學會對未來滿懷信心，深信將來必有好事發生，心中樂觀並領航未來，會自信對自己說：「我對未來充滿希望。」第三是「練習美滿 (flourish)」，練習洋溢美滿的生命，學會在健康、家庭、工作、社會領域，都豐碩且平衡發展，會確定對自己說：「我的人生幸福美滿。」		

執行成效

1. 社群成員更熟悉幸福學議題如何融入課程。
2. 教師分享簡報內容，提供社群成員未來將部分內容融入課程。

活動照片



柏霖老師進行幸福學介紹



講師分享幸福感教學



幸福學分享



透過歌曲談幸福心理學寓意

備註

1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。
2. 本表如不敷使用，請自行以 A4 用紙依規格增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。