

課程編號：7N1028

## 獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫

## 夏季學院通識教育課程

## 課程計畫書

|        |  |       |                      |
|--------|--|-------|----------------------|
| 學校名稱   | 真理大學                                   |       |                      |
| 課程中文名稱 | 心靈健康與療癒                                |       |                      |
| 課程英文名稱 | Psychological health and Inner Healing |       |                      |
| 授課教師姓名 | 張雅惠                                    | 單位/系所 | 真理大學宗教文化與組織管理學系/諮商中心 |

| 第一部份、課程規劃 |  |
|-----------|--|
| 開課學校      | 真理大學   |
| 中文課程名稱    | 心靈健康與療癒  |
| 全英語授課     | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否   |
| 課程類別      | <input checked="" type="checkbox"/> C 類一般課   |
| 課程領域      | <u>社會科學</u>  |
| 修課人數上限    | <u>50</u> 人  |
| 特殊限制      | <p>★是否開放準大學生（高三升大一之新生）修課<br/> <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>★是否開放研究生修課<br/> <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p> <p>★是否開放旁聽<br/> <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p>  |
| 學分數       | <u>2</u> 學分  |
| 上課起迄日     | <u>106</u> 年 <u>7</u> 月 <u>20</u> 日至 <u>8</u> 月 <u>25</u> 日  |
| 上課總週數     | <p>上課共 <u>6</u> 週，是否連續每週排課？<br/> <input checked="" type="checkbox"/> 是，上課時間連續數週不中斷</p>   |
| 上課時間及節數   | <p>日期 7/20,7/27,8/3,8/10,8/17,8/24 週 四 13：20～16：20 每次 3 節<br/> 7/21,7/28,8/4,8/11,8/18,8/25 週 五 9：10～12：10 每次 3 節、共 12 次；<br/> 上課時數共計 <u>36</u> 節</p>  |
| 上課地點      | <input checked="" type="checkbox"/> <u>國立臺灣大學</u>  |
| 是否提供住宿    | <input checked="" type="checkbox"/> 否  |
| 課程目標      | <p>近幾年來，精神疾病與自殺危機頻頻在校園中出現，因此有必要在初級的預防工作上，藉由正式課程宣導心理衛生觀念，幫助學生及早辨識心靈問題，以順利完成發展任務。現代的孩子物質生活並不匱乏，但精神生活比較空虛；學習環境豐富但學習動力不足。由於心靈層次的需求難以被具體看見，以至於孩子們的心理健康常被忽略。本課程希望能協助學生：</p> <p>認知目標：認識心靈療癒的理論與自殺防治的概念。</p> <p>情感目標：珍愛自我，愛惜生命。</p> <p>行為目標：擬訂可行的自我成長計畫。</p> <p>本課程依以上的認知、情感與行為目標，設定下列數項教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生體認心靈健康的重要性。</li> <li>2. 引導學生知道如何評估一個人的心理健康。</li> <li>3. 透過卡牌媒材引導學生自我探索。</li> <li>4. 引導學生有系統的認識一個人的心靈結構。</li> </ol> |

|         |   |         |   |
|---------|---|---------|---|
|         | <p>5. 引導學生能夠接納自己的不完美，擁抱真實的自我。</p> <p>6. 引導學生當陷入困境或痛苦的情緒，能知道如何幫助自己或尋求協助。</p> <p>7. 鼓勵學生珍愛生命，不輕言自殺（自殺防治）。</p> <p>8. 透過課程激發學生想更進一步了解心靈健康與療癒的相關主題。</p>  |         |   |
| 教學內容及進度 | 次別  | 上課日期/時間 | 課程內容  |
|         | 1   | 7/20    | 一、課程介紹<br>二、概論心靈健康的定義與重要性   |
|         | 2   | 7/21    | 心靈健康的定義與自我評估<br>*課堂案例分析作業   |
|         | 3   | 7/27    | 從阿德勒《被討厭的勇氣》一書認識<br>課題分離與追求卓越等相關主題                                  |
|         | 4   | 7/28    | 自卑與自卑情結--談原生家庭與童年經驗   |
|         | 5   | 8/3     | 決定論與目的論的差別（心理動力學派簡介）<br>*繳交第一次讀書報告                                  |
|         | 6   | 8/4     | 超越自卑邁向卓越---重讀我的荷倫碼<br>*心理卡牌體驗+自我探索作業                                |
|         | 7   | 8/10    | 從 2016 年國家地理雜誌特刊《人格特質大破解》談<br>我的獨特性：介紹坊間流行的五大人格特質與九型人格<br>*自我探索課堂作業 |
|         | 8   | 8/11    | 陰影也是一種力量---認識榮格心理學<br>*課堂案例分析作業                                     |
|         | 9   | 8/17    | 擁抱不完美的自己---創造獨特的生命故事<br>(後現代敘事療癒概論)                                 |
|         | 10  | 8/18    | 愛與人生任務（心理社會發展理論與人本學派概論）<br>*繳交第二次讀書報告                               |
|         | 11  | 8/24    | 珍愛生命，不輕言放棄<br>看、聽、轉、牽、走，人生向前走(守門人訓練)                                |
|         | 12  | 8/25    | 期末考   |
| 教學助理規劃  | <p>請勾選教學助理類型，並預估需求人數：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 申請 C 類一般課教學助理，預估 TA <u>  1  </u> 人</p>   |         |   |
|         | <p>請說明運用教學助理之規劃：</p> <p>一、TA 主要的工作如下：</p> <p>(一)網站的維護、點名、聯繫學生</p> <p>(二)同儕輔導：解決學生的學習問題、指導學生作業的完成、導讀。</p> <p>(三)改習題和作業(回應學業中的問題)，以及講解相關問題</p> <p>(四)收集每單元上課相關資訊、上傳補充資料</p> <p>(五)作業的講解，並綜合歸納學生作業反映給授課老師。</p> <p>(六)擔任學生意見收集的管道。</p> <p>(七)在上課前和老師及同學進行想法的溝通，以支援課堂</p> <p>(八)製作教學成果</p> |         |   |

## 二、TA 的運用理念

(一)將 TA 納入教學設計中

(二)教學歷程中與 TA 合作

(三)TA 的角色

1. TA 協助老師銜接與學生間認知的差距，作為溝通的橋樑。

2. 課前準備

協助教師進行課程資料收集、準備課程講義等的工作，

3. 課程進行

(1)協助老師課堂進行

在教學前協助準備器材架設之外，跟課的 TA 一同參與教學，在課堂中不只是坐在教室當中觀看教室內的狀況，而是需要與任課教師討論本次教學 TA 如何搭配教師的教學，有點像是唱雙簧的的感覺，在教室中教學進行的過程，TA 是需要提高自己的注意力，適時與教師一起進行合作，以利課程的進行與教學的需要。

(2)課堂突發狀況的應變

另一方面，突發狀況也是 TA 要去解決的問題，例如器材或是教室設備出現問題就要立即排除問題，或是教師臨時需要其他教材 TA 也是要準備，學生在課堂上若有其他狀況發生也需要產生應變的反應。

(3)觀察學生上課情形

TA 是教學中「教—學」當中的第三者，若在教學過程中將學生學習狀況、或是教學技巧…等方面進行觀察做為教師教學修正的參考，是可以有效的提昇學生學習與教師教學的品質。

4. 課後討論

課後討論，可能也是 TA 的工作項目之一，教師設計在課程或是作業上有相關議題的探討，TA 另一個身份是教師的分身可參與學生小組討論或是在課後參與學生作業與議題的討論，除了協助學生對於議題瞭解的深度與廣度之外，另一方面也能提供教師理解學生學習程度的資訊之一。

5. 改作業、考卷

另一種 TA 工作型態就是改作業、考卷，這種類型的 TA 本身具有較高的專業性，在批改作業

|        |   |
|--------|---|
|        | 與考卷時有其專業背景與公正性，同時也減輕教師在批閱作業的負擔，與作為授課教師在評分時的另一個參考依據。   |
| 指定用書   | <p>1. 《擁抱不完美》 作者：周志建 *書局/出版社：心靈工坊</p> <p>2. 《被討厭的勇氣》作者：岸見一郎、古賀史健。葉小燕譯。*書局/出版社：究竟出版</p> <p>3. 《在愛中看見你我》 作者：張波麗&amp;余玉珠 *書局/出版社：開學文化</p> <p>註：本課程會向真理大學借用心靈卡牌提供學生探索活動(夢想起飛卡、啟夢卡、人格九型卡)，修課同學不用自行購買</p>   |
| 參考書籍   | <p>吳芝儀(民 89 年)。生涯探索與規劃:我的生涯手冊，台北:濤石</p> <p>葉重新(民 100 年)。心理學。台北：心理出版社</p> <p>陸洛、高旭繁譯(民 95 年)。心理學: 日常生活中的應用。台北: 洪葉。</p> <p>Alice Miller 著，林硯分譯(2014) 夏娃的覺醒：擁抱童年，找回真實自我。台北：心靈工坊</p> <p>Alice Morgan 著、陳阿月譯（2008）從故事到療癒。台北：心靈工坊。</p> <p>Barbara Rubin Wainrib &amp; Ellin L. Bloch 著、黃惠美、李巧雙譯（2001）危機介入與創傷反應。台北：心理。</p> <p>Clara E. Hill.著、林美珠、田秀蘭譯（2006）助人技巧。台北：學富文化。</p> <p>Debbie Ford 著，黃漢耀譯(2005) 陰影，也是一種力量。新北市：人本自然文化。</p> <p>Martin E.P. Seligman 著，洪蘭譯(2008) 改變。台北：遠流出版社。</p> <p>Martin E.P. Seligman 著，洪蘭譯(2003) 真實的快樂。台北：遠流出版社。</p> <p>Carlinr Myss (1997) Why People Don't Heal and How They Can. Harmony Books, USA</p> <p>David Richo (1991) How to Be an Adult: A handbook on Psychological and Spiritual Integration. Paulist Press, Inc. USA</p> <p>Keith Sherwood (2003) The Art of Spiritual Healing. Llewellyn Publication, USA</p> <p>J. John Mann; Alan Apter; Jose Bertolote;(2005). Suicide prevention strategies. Suicide Prevention Strategies: A Systematic Review, 294: 2064- 2075.</p> <p>Main Youth Suicide Prevention Program (2005). Youth Suicide Prevention Gatekeeper Training. Suicide Prevention Protocol Planning</p> <p>Sanaya Roman (1989) Spiritual Growth: Being Your Higher Self. H J Kramer, USA</p> |
| 作業設計   | <p>1. 課堂探索作業：分成兩部分</p> <p>(1)心靈健康案例評估作業</p> <p>(2)自我探索學習單</p> <p>2. 讀書心得：《擁抱不完美》及《被討厭的勇氣》兩書讀書心得（老師上課會融入教學中）</p>   |
| 成績評定方式 | 課堂探索作業 60%+讀書心得 20%+期末考 20%   |
| 特殊創意規劃 | <p>本課程融合心理動力學派、人本學派、心理社會發展理論與後現代心理療癒理論，透過媒材體驗與個案分析，介紹心理健康與療癒的理論與應用。在時間的向度上，課程內容分為兩部分：一部份是針對此時此刻自我的行為特質進行瞭解，一部份是針對過去原生家庭與成長歷史加以自我探索，希望能協助學生在認知、情感、與行為上達到認識自身的生命困境及當今解決心靈問題的理論與方法，促進學生欣賞自我與了解自我，並激發學生產生幫助自己與他人的動機。除了鼓勵學生珍愛生命之外，本課程的內容引進自殺防治守門人的訓練，幫助學生對於親友的求助能有正確的回應方式。</p> <p>附帶一提，國外許多自殺防治方案都會提到守門人對自殺防治的重要性。自殺防治守門人狹</p>   |

|        |  |
|--------|--|
|        | <p>義的定義是指「定期（固定地）接觸遭受痛苦、危難的個人或家庭之人，即可稱之為自殺防治守門人」（QPR Gatekeeper Training For Suicide Prevention, 2002）。廣義的定義是指「當個人接受訓練後懂得如何辯認自殺行為，並對有自殺風險者做適當的回應或轉介者，即可稱為自殺防治守門人」（Maine Youth Suicide Prevention Program, 2005）。因此廣義的定義認為只要透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」。</p> <p>本課程創新之處在於使用卡牌媒材引導學生做不同層面的體驗體驗，並結合心理學理論，幫助學生探索自己的興趣、專長與特質。專業者設計的心理牌卡進行輔助教學可以讓學生經驗較具體的方式進行探索。卡牌體驗過程乃是以小組方式進行，透過卡牌的破冰幫助學生從原本不熟悉、不習慣分享，到後來能有熱絡的討論，展現出人際關係的支持力量與對人的信任度，並能夠接納自己的不完美，相信這樣的正向經驗可以成為學生未來的支持力量。</p> <p>本課程會有補救教學的措施，除了有助教可於課後討論之外，教學網站會補充相關課程資料，也會有老師上課的投影片提供下載複習。對於內容較艱深的理論部分，老師會以 EverCam 錄製教材提供學生課後聆聽。</p> |
| 課程網址   | 配合夏季學校 Ceiba 教學平台建置教學網站  |
| 其他補充資料 |  |