

朝陽科技大學
100學年度第1學期教學大綱

| | | | |
|------|------|------|-------------|
| 當期課號 | 3532 | 中文科名 | 自我探索與社會工作生涯 |
| 授課教師 | 洪健胤 | 開課單位 | 社會工作系 |
| 學分數 | 2 | 修課時數 | 2 |
| 修習別 | 專業選修 | 開課班級 | 四年制1年級 A班 |
| 類別 | 一般課程 | | |

| 本課程與系所培養學生核心能力關聯度 | 高度關聯 | 中高關聯 | 中度關聯 | 中低關聯 | 低度關聯 |
|--------------------|------|------|------|------|------|
| 社會工作專業理論知識之瞭解能力。 | | | | ✓ | |
| 社會工作專業實務執行能力。 | | | | | ✓ |
| 社會工作研究評估與資訊應用之能力。 | | | | ✓ | |
| 溝通協調與團隊工作能力。 | ✓ | | | | |
| 多元思維與人文關懷能力。 | | ✓ | | | |
| 自主終生學習與創新能力。 | | | ✓ | | |
| 社會工作倫理及社會正義使命認知能力。 | ✓ | | | | |

本課程培養學生下列知識：

自我探索與社會工作生涯是社會工作系的入門學科，協助學生探索個人的價值觀和人生哲學，並試探個人是否適合在社會工作專業領域中發展個人生涯。協助個人從不同角度探索自我，以達到瞭解自我、接納自我、肯定自我；以及認識社會工作專業生涯並提升專業敏感度、專業認同與自我生涯規劃相關知能並試探個人特質、性向、能力與助人專業工作的適配性。

- 1.學習自我探索的理論與方法
- 2.理解生涯規劃的相關知識及方法
- 3.對社會工作服務領域、專業分工有初步的初步認識
- 4.試探個人特質、性向、能力與助人專業工作的適配性

The one thing we assume we know the most about is ourselves. We may know who we'd like other people to think we are, who others have told us we should be, or who we're afraid we'll become.? But do we actually know who we are?? No.? Modern psychology tells us we do not.? It is, in fact, the area of our greatest and most complete ignorance. This course will employ dreams, psychological theories, meditations, body techniques, and class discussion to enable students to explore their own unconscious mind and facilitate their abilities of self-understanding and problem solving. The aim of this course is to introduce the basic factors of career, various of career, to realize the philosophy of life and vocation. Furthermore, assist student to adopt personal ability and value to develop the individual career map, otherwise the career of social work will be emphasized.

每週授課主題

- 第01週：導言：彼此互相認識，說明上課規範、成績考核等師生充分溝通
- 第02週：回顧你的童年期和青春期（人格發展的各階段）
- 第03週：個人學習與成長：為何選擇社會工作系？個人對於未來有何期待與生涯規劃？
- 第04週：進入成年期的你在思想上、學習上有何變化？（思考與學習方式的大轉變）
- 第05週：你瞭解你自己的身體健康狀況嗎？如何做好健康管理？
- 第06週：個人遇到心理壓力時如何處理與抒解？如何做好壓力管理？
- 第07週：愛的迷失：學習去愛和欣賞自己；愛讓生活變得不一樣！
- 第08週：人際關係與溝通（如何處理溝通障礙？）
- 第09週：做一個你想做的女人或男人（挑戰傳統的性別角色）
- 第10週：認識錯誤的性觀念與發展你自己的性價值觀
- 第11週：工作與休閒（如何根據自己的類型選擇一種職業或生涯）
- 第12週：工作和休閒在生活中所佔的地位跟比重（如何在工作與休閒取得平衡？）
- 第13週：認識孤單與獨處，學習面對孤單，孤單與人生階段的調適
- 第14週：死亡與生命的意義：認識自殺；死亡的階段與失落
- 第15週：心理及社會意義的死：死亡、分離、悲傷
- 第16週：對自我認同的追求，生命的真正意義與行為的價值觀
- 第17週：你可以做些什麼，使世界更美好？
- 第18週：個人成長之道：持續自我探索（諮商與作夢都是自我瞭解之途徑）

成績及評量方式

- 期中考占30%：30%
- 期末考占30%：30%
- 口頭報告占30%：30%

學習態度占5% : 5%
平時作業及出席占5% : 5%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

2.生命抉擇與個人成長（雙葉書廊有限公司出版；黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳等人翻譯；2009年2月初版）(教科書)

參考資料

書名：生涯規劃 作者：洪鳳儀 出版年(西元)：2002 出版社：揚智文化公司

書名：Me世代--年輕人的處境與未來 作者：曾寶瑩翻譯 出版年(西元)：2007 出版社：遠流出版事業公司

書名：夢想大贏家 作者：王文華、彭懷真等九人 出版年(西元)：2003 出版社：新自然主義股份有限公司

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~james/>

E-Mail：james@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。