

朝陽科技大學
101學年度第1學期教學大綱

當期課號	3493	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：個人學習與成長（選擇與改變；個人成長模式；你是個什麼樣的學習者？多元智力與多元學習風格）
- 第02週：回顧你的童年期和青春期（人格發展的各階段：嬰兒、童年早期、中期、青春期、青少年期）
- 第03週：成年期與自主（邁向自主與相互依賴的道路：成年期各階段與晚年）
- 第04週：你的身體與健康（健康與生活選擇、你對自己身體的認識與認同、保持穩定的健康活動）
- 第05週：壓力管理（壓力來源、壓力的影響、對壓力的無效反應；時間管理、靜坐、內觀、深度放鬆、瑜珈等對身體壓力的
- 第06週：愛（你如何看待愛？愛讓生活變得不一樣、學習去愛和欣賞自己、愛的真與假、愛和被愛的絆腳石）
- 第07週：關係（親密的類型、有意義的關係、關係裡的憤怒與衝突、處理溝通的障礙、同性戀關係、分居和離婚）
- 第08週：做一個你想作的女人或男人（釐清男、女性的角色；刻板性別角色期待之外的其他選擇）
- 第09週：性（你對性瞭解多少？發展你自己的性價值觀、有關性的錯誤觀念、性與罪惡感、性與親密關係、瞭解愛滋病）
- 第10週：期中考試
- 第11週：欣賞影片（與生涯規劃、自我探索或生命教育相關）
- 第12週：工作與休閒（選擇一種職業或生涯、生涯抉擇的過程、工作上的選擇、中年轉業、退休）
- 第13週：孤單與獨處（獨處的價值、孤單的經驗、學習面對孤單的恐懼、由於害羞而造成的孤單、孤單與人生階段）
- 第14週：死亡與失落（對死亡的恐懼、死亡與生命的意義、自殺、安寧與照護、死亡的階段與失落）
- 第15週：價值觀與意義（對自我認同的追求、對意義和目標的追尋、宗教/靈性和意義、行動的價值、包容多樣性）
- 第16週：個人成長之路（持續探討自我探索之路、諮商是自我瞭解的途徑、夢是自我瞭解的途徑）
- 第17週：補充資料與課程回顧
- 第18週：期末考試與繳交學習心得報告

成績及評量方式

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』二版：陳嘉鳳總校閱、黃慧真等人翻譯、雙葉書廊出版(教科書)

參考資料

書名：生涯規劃 作者：洪鳳儀著 出版年(西元)： 出版社：揚智出版

建議先修課程

1.

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。