

**朝陽科技大學**  
**104學年度第1學期教學大綱**

當期課號	3501	中文科名	自我探索與社會工作生涯
授課教師	王婉如	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能力指標關聯度**

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
社會工作專業理論知識之瞭解能力	社會福利基本認知			✓
	社會工作理論與模式認知			✓
溝通協調與團隊工作能力	社會個案工作基本認知		✓	
	諮商理論與技巧基本認知			✓

**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：課程說明、互相認識、我是誰、瞭解自我的重要性、瞭解自我與社會工作專業的關係
- 第02週：個人學習與成長：自我的相關理論、知覺與自我、我的特質、我的價值、我的自我概念
- 第03週：回顧個人的童年和青春：家庭經驗、親子關係、依附關係對自我的影響
- 第04週：成年期與自主：家庭系統對自我的影響、家庭星座、我的家庭探索
- 第05週：我的身體與健康 健康與生活選擇、身體認同
- 第06週：壓力管理：瞭解壓力、時間管理、降低壓力的方法
- 第07週：關係：親密的類型、瞭解與與他人不同的關係、溝通障礙處理
- 第08週：期中考
- 第09週：影片賞析
- 第10週：理想中的女人或男人：澄清性別角色、思考另一種選擇
- 第11週：性的價值觀：性價值觀與迷思、性與罪惡感、性與親密關係、瞭解現代危機之一愛滋病
- 第12週：工作、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：我與孤獨：學習孤單的經驗、面對孤單的恐懼、找到獨處的力量
- 第14週：死亡與失落：死亡、自殺、安寧與照護、失落哀悼的處理
- 第15週：信仰的價值觀：對意義和目標的追尋、宗教/靈性和力量、行動的價值、包容多樣性、愛護地球
- 第16週：個人成長之路：持續探討自我之路、找出瞭解自己的方法
- 第17週：成長之路：探討自我、瞭解自己
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 出席：30%
- 平時作業：30%
- 期末報告：20%

期末考：20%

#### 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

1. 書名：生命抉擇與個人成長(二版) 作者：張皓維 黃慧真 簡麗姿合譯 出版社：雙葉書廊 ISBN：978-986-6121-50-0 出版年：2012.02 版次：二版 (教科書)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

#### 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/~tiffany.myday/>

E-Mail：[tiffany0621@gmail.com](mailto:tiffany0621@gmail.com)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。