

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-1141H34

授課老師 | 傅淑英

最高學歷/ 國立清華大學教育心理與諮商研究所

相關學經歷/ 克里居工作室 / 創辦人暨講師

勞動力發展署青年專案 / 職涯發展諮詢師

擺渡人生設計公司 / 特約生涯發展諮詢師暨特約講師

國立清華大學心諮系 / 教育訓練與人才發展兼任講師

國立清華大學心諮所 / 人力資源管理實務技能大賽培訓業師

新竹科學城社區大學 / 阿德勒取向親職成長學講師

新竹科學園區科技業上市櫃公司 / 人力資源處主管

台元科技園區科技公司 / 集團行政中心 / 大中華區人力資源主管

企業內部講師

現職/ 生涯發展諮詢師、講師

上課時間 | 每週四上午9:00-11:50 第一次上課日期 2025年05月08日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

每一本繪本都是一個小宇宙，蘊含著豐富的情感和智慧，透過細心品讀繪本故事及欣賞繪本的圖文之美並與自己的生命經驗建立連結，當與故事中的角色共情之時，經由教師引導通過心理學的濾鏡，更深入地探索繪本故事所呈現的情感和意涵，進而對自己的內在世界有更清晰的認識。藉由這樣的自我覺察與反思過程，重新擁抱自己，讓自己能夠以更寬容和感恩的態度面對自己和他人，進而產生自我療育和自我賦能，使我們更有信心和勇氣面對生活的挑戰。

2. 修此門課需具備什麼條件？

舉凡對繪本或是自我探索有興趣者皆可參與，帶著輕鬆愉悅的心情來上課就可以囉！

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課方式：繪本共讀、老師講述、分組討論、影片欣賞、課堂活動。

課程目標與預期效益：

(1) 透過閱讀繪本故事內容與欣賞繪本圖文之美，來連結讀者之生命經驗，再結合心理學相關知識與應用技巧，進行自我覺察與反思，提升正向心理資本(自信/樂觀/希望/堅韌)，進而自我療癒與自我賦能。

(2) 培養參與學員擁有看見真善美的雙眼和心靈，共同分享來地球旅行的我們正在經歷甚麼樣的旅程，鼓舞彼此要讓這趟生命旅程活成一首詩、一幅畫，為自己創造出更美好的人生。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率60%、上課參與程度20%、期末分享學習心得20%

招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-05-08 上午9:00~11:50	我存在	1.繪本共讀： * 男孩、鼩鼠、狐狸與馬 * 坐在世界的一角 2.活動與分享：
2	2025-05-15 上午9:00~11:50	拒絕怪獸來勒索	1.繪本共讀： * 情緒醫生和他的情緒急救箱 * 戰勝緊張焦慮的小小戰士 * 蟲出沒，熊小心！ 2.活動與分享：
3	2025-05-22 上午9:00~11:50	把自動駕駛功能 關掉	1.繪本共讀： * 紅牆外面是甚麼？ * 旅鼠的困境 2.活動與分享：
4	2025-05-29 上午9:00~11:50	你真是夠了	1.繪本共讀： * 諾頓與愛借東西的大熊 * 諾頓與愛模仿的大熊 2.活動與分享：
5	2025-06-05 上午9:00~11:50	擁有不如享有	1.繪本共讀： * 這是我的樹 * 寶從天上來 2.活動與分享：
6	2025-06-12 上午9:00~11:50	活出真實的自我	1.繪本共讀： * 尋找最真實的臉孔 * 像我這樣的一隻獅子 2.活動與分享：