

# 課程名稱 | 自我覺察與人際關係

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 912-1836

授課老師 | 謝玲玉

最高學歷/ 成功大學行為醫學研究所

現職/ 行政院衛生署嘉南療養院臨床心理科

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2002年09月03日 (星期二)

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

每個人都有許多不同的面貌，包括自己看自己，別人看自己，人前或是獨處，有些想法或反應自己能掌握，但也常有自己無法掌握的感受，本課程的編排試圖藉由理論與實際的互動，多瞭解自己一點，並進而較能掌握與他人的互動。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (1) 可以適度開放自己者
- (2) 或許你有一點害羞，但你很想跟別人多打交道！

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

可以多一點瞭解自己的喜怒哀樂，提高與他人相處的和諧度。  
講課與小組團體互動

### 4. 如何取得學分？(評量方式)

上課互動與期末心得報告

招生人數 | 35 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (12 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  | 2002-09-01<br>晚上07:00~09:50 | 相見歡     | 課程介紹/你準備好參與團體了嗎？                 |
| 2  | 2002-09-08<br>晚上07:00~09:50 | 認識自己    | 藉由團體互動，探索別人眼中的自己；並比較與自己眼中的我有何不同。 |
| 3  | 2002-09-15<br>晚上07:00~09:50 | 認識自己    | 藉由團體互動，探索別人眼中的自己；並比較與自己眼中的我有何不同。 |
| 4  | 2002-09-22<br>晚上07:00~09:50 | 家庭經驗與自我 | 藉由探索蘊育自己生命與個性的原生家庭，了解自己的源頭。      |
|    |                             |         |                                  |

|    |                             |          |                             |
|----|-----------------------------|----------|-----------------------------|
| 5  | 2002-09-29<br>晚上07:00~09:50 | 家庭經驗與自我  | 藉由探索蘊育自己生命與個性的原生家庭，了解自己的源頭。 |
| 6  | 2002-10-06<br>晚上07:00~09:50 | 情緒-想法-行動 | 透過前幾週的基礎，進行對自我的分析           |
| 7  | 2002-10-13<br>晚上07:00~09:50 | 情緒-想法-行動 | 透過前幾週的基礎，進行對自我的分析           |
| 8  | 2002-10-20<br>晚上07:00~09:50 | 認識異常行為   | 精神科專科醫師李俊人主講                |
| 9  | 2002-10-27<br>晚上07:00~09:50 | 觀察與溝通    | 觀察別人與演練溝通技巧                 |
| 10 | 2002-11-03<br>晚上07:00~09:50 | 觀察與溝通    | 觀察別人與演練溝通技巧                 |
| 11 | 2002-11-10<br>晚上07:00~09:50 | 觀察與溝通    | 觀察別人與演練溝通技巧                 |
| 12 | 2002-11-17<br>晚上07:00~09:50 | 團體成員報告週  | 學習成果分享與回饋                   |