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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 晚上07:00～09:50	團體成員報告週	學習成果分享與回饋