

課程名稱 | 自我察覺與人際溝通

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 901-402

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 | 每週四晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2001年03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

上課與團體分組演練方式，藉由探索自己過去的成長經驗、察覺自己的情緒，進而提昇人際溝通技巧

2. 修此門課需具備什麼條件？

具備想探索與開放自己的心情

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

上課、團體成員實務演練、討論

4. 如何取得學分？（評量方式）

上課發言40% 心得報告40% 考試20%

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 | 3 學分 3000 元（18 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	2001-03-08 晚上07:00~09:50	相見歡	介紹與準備參與團體
2	2001-03-15 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。
3	2001-03-19 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	2001-03-26 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。
5	2001-04-02 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， 了解自己的源頭。

6	2001-04-09 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，了解自己的源頭。
7	2001-04-16 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，了解自己的源頭。
8	2001-04-23 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
9	2001-04-30 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
10	2001-05-07 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
11	2001-05-14 晚上07:00~09:50	觀察與溝通	觀察別人與演練溝通技巧
12	2001-05-21 晚上07:00~09:50	觀察與溝通	觀察別人與演練溝通技巧
13	2001-05-28 晚上07:00~09:50	觀察與溝通	觀察別人與演練溝通技巧
14	2001-06-04 晚上07:00~09:50	親密溝通	以演練的方式，練習與親密的身邊人物溝通 (例 另一半或父母、兒女)
15	2001-06-11 晚上07:00~09:50	親密溝通	以演練的方式，練習與親密的身邊人物溝通 (例 另一半或父母、兒女)
16	2001-06-18 晚上07:00~09:50	親密溝通	以演練的方式，練習與親密的身邊人物溝通 (例 另一半或父母、兒女)
17	2001-06-25 晚上07:00~09:50	團體成員報告週	學習成果分享與回饋
18	2001-07-02 晚上07:00~09:50	評鑑週	