

# 中臺科技大學課程介紹 (中英文)

## Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	113-1	部別 Day/Night School	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部
系科 Department	通識教育中心	學制 Program	大學部
課程名稱 Course Title	中文：生命創傷與自我療癒 英文：Life trauma and self-healing	授課教師 Instructor	賴靜瑩
課程類別 Course type	選修	開課班級 Class	博學涵養(博學)
學分數 Credit Hour	2	授課時間 Hour (s)	2
辦公地點		請益時間	
聯絡電話	0919928803		
電子信箱	<a href="mailto:jingying1228@gmail.com">jingying1228@gmail.com</a>		
課程描述 Course Description	中文	英文	
	每個人生來地球皆富含生命力、創造力、療癒力，透過認識生命的過程與描述，得以自我啟發；在生命的歷程中，我們總會遇到許多不同的困境，而我們可能就受困在那些困境中。此課程的主要目的，乃希望藉由每個人都會遇到的課題作為探討主題，引導學生面對與接受自己生命中的一切，並且從困境中跳脫出來，使生命的品質得以提昇。	In the course of life, we will always encounter many different predicaments, and we may be trapped in those predicaments. The main purpose of this course is to use the topics that everyone will encounter as the theme of discussion, to guide students to face and accept everything in their lives, and to escape from difficulties, so as to improve the quality of life.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	<p>認知：從認識生命與其涵意，進而具備勇氣面對生命各種歷程。</p> <p>情意：從經歷生命各種歷程，進而提升並擴大生命層面與廣度。</p> <p>技能：從面對生命各種困境，進而學習如何面對自我與提升自我覺察力。</p>	<p>Cognition：From understanding life and its meaning, and then having the courage to face life's various processes.</p> <p>affection：From experiencing life's various journeys, the level and breadth of life will be enhanced and expanded.</p> <p>skill：From facing the various difficulties of life, then learn how to face self and improve self-awareness.</p>	
評量標準 Assessment standards			
<input type="checkbox"/> 期中考試 _____ % <input type="checkbox"/> 期中報告 _____ % <input type="checkbox"/> 平時考 _____ % <input type="checkbox"/> 期末未試 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 期末報告 40 _____ % <input type="checkbox"/> 上課參與度 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 出席 20 _____ % <input type="checkbox"/> 口頭報告 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 課後心得 40 _____ %			
教科書 (書名、作者、出版社、備註) Textbook ( Title, Author, Publisher, Remarks )			

書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
自編教材			

參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註)  
Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)

書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
奧修說自我	奧修 OSHO	布波出版有限公司	
靜心觀照	奧修 OSHO	奧修出版社	

授課進度  
Course Schedule

「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題), 「授課進度」為每週上課之小單元名稱

週次 Week	科目主題 Course Subject (填寫 4-6 項主題)	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	課程介紹	上課	課程說明與簡介
2	自我療癒	上課與練習	人生十五大課題 / 練習: 身體自我療癒: 能舞
3		上課與練習	人生十五大課題 / 練習: 身體自我療癒: 能舞
4		上課與練習	親子關係 / 練習: 情緒自我療癒: 五臟運動
5		上課與練習	愛情關係 / 情緒自我療癒: 亂語、說念
6		上課與練習	婚姻關係 / 情緒自我療癒: 亂語、說念 (進階版)
7		上課與練習	人際關係 / 練習: 情緒自我療癒: 說念(互做)
8	生活體悟	上課與分享	情緒自我療癒: 日常修行 / 五行講病 (自得體悟)
9		上課與分享	情緒自我療癒: 日常修行 / 五行講病 (自得體悟)
10	生命的探索	上課與習作	藝術治療 (一) 四宮格的應用
11		上課與習作	藝術治療 (二) 遊戲與圖畫
12		上課與習作	藝術治療 (三) 遊戲與圖畫
13		上課	自我覺知與對話 (一)
14		上課	自我覺知與對話 (二)
15		上課與練習	分組對話練習
16	人生困境的選擇	上課	心理學實驗與相關議題
17		上課	心理學實驗與相關議題
18	期末考週	上課	期末考週

「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題), 「授課進度」為每週上課之小單元名稱

一般能力指標  
General Learning Outcomes

一般能力

一、人文與思維

認知: 能建立人文、社會科學的基本概念與理論。

情意: 能培養欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。

技能: 能以人文社會學的知識, 建構多元文化理念。

## 二、內省與關懷

認知：能建立具有創意性的思維與表現。

情意：能建構創意美感與溝通表達的思維。

技能：能開發富創意性的表現方式，運用於生活與工作之中。

## 三、創意與表達

認知：能檢視自己與群己、環境的關係，進行自我省思。

情意：能形成對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。

技能：能統合內觀反省，建立對群己、環境主動關懷的行為。

## 四、科學與邏輯

認知：能評析對事物的思維與表述內容結構是否完整。

情意：能養成具有科學邏輯思維的學習方法，進行有效的溝通與表達。

技能：能建立適當工具與方式表述，清楚表達自己的想法。

科目主題對應一般能力/專業能力之涵蓋率（填寫說明）

Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability

「科目主題/單元」之能力百分比計算方法依據上方一般能力指標說明，依符合項次累積總百分比，每一科目主題(列)能力上限為100%。

科目主題 (Course Subject) (填寫 4-6 項主題)	一般能力% (每項合計 100%) General				
	1 人文與思維	2 內省與關懷	3 創意與表達	4 科學與邏輯	合計
中文：自我療癒 英文：self-healing	40	40	10	10	100%
中文：生活體悟 英文：life insights	40	40	10	10	100%
中文：生命的探索 英文：exploration of life	40	35	10	15	100%
中文：人生困境的選擇 英文：choices in life dilemmas	30	30	20	20	100%
中文： 英文：					100%
中文： 英文：					100%