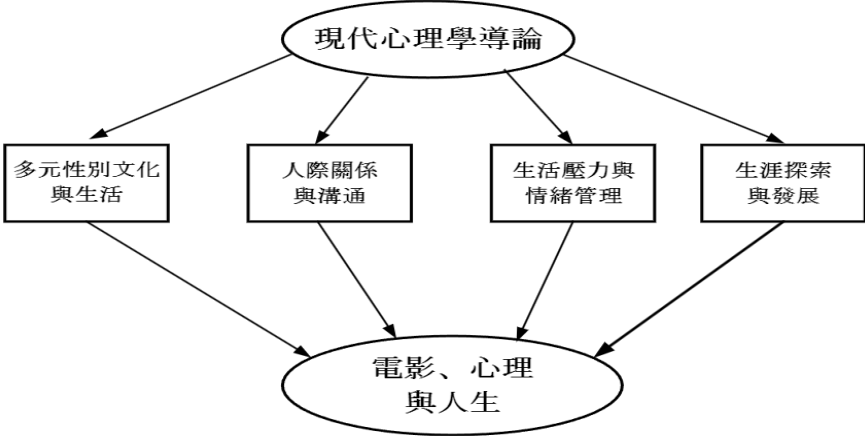


# 中國文化大學教育學院心理輔導學系跨域專長開課規劃

本單位開設之跨域專長，詳細資料如下表：

主開課系	心理輔導學系
跨域專長中文名	心理與人生
跨域專長英文名	Psychology and Life
跨域專長簡稱：	心理與人生
關鍵字：	多元性別文化、人際關係、溝通、生活壓力、情緒管理、生涯探索、電影
跨域專長設立宗旨：	<p>心理學在現代社會中擔任著重要的角色。在個人心理健康方面，心理學提供了深入理解人類行為、思考和情感的工具。由於現代社會節奏的加快，心理健康問題成為當今社會的一個關鍵議題。這使得學習心理學的課程變得更加重要，因為它有助於學生更好地理解 and 因應生活中的焦慮、心理壓力，及憂鬱等問題，使他們更能勇敢地面對人生的各種挑戰。</p> <p>在跨領域整合方面，修習心理學的學生能夠在掌握心理學理論和基本應用的基礎上，將其與主修課程進行跨領域整合，發揮更廣泛的應用價值。舉例而言，資訊工程系的學生可以設計針對情緒管理的應用程式；企業管理系的學生能夠應用心理學知識提升領導與組織效能，同時解決性別和弱勢歧視等問題；而美術系的學生則可以整合心理學知識，深入研究藝術治療等領域。總的來說，心理學的學習不僅有助於個人心理健康的提升，還能在不同領域中發揮作用，促進整個社會的進步與發展。</p> <p>「心理與人生」課程的總體目標在於透過多元主題和觀點，教授學生有關心理學在個人和社會生活中的廣泛應用，以促進學生對自我、跨領域學習、生涯、人際關係、壓力與情緒管理，及心理健康的深入理解，進而應用於實際生活，俾利提升成功生涯與自我實現，進而提高人生幸福感。本課程的設計邏輯首先包括修習「現代心理學導論」，讓學生奠定心理學的理論基礎。接著，課程涵蓋了心理學在各層面的應用，包括「多元性別文化與生活」、「人際關係與溝通」、「生活壓力與情緒管理」、「生涯探索與發展」。最後，透過貼近整體生活脈絡的「電影、心理與人生」課程，總結心理學的應用，以上課程大綱依次附件 1 至附件 6。以下是本課程的架構圖及相關說明(見圖 1)：</p>  <pre> graph TD     A([現代心理學導論]) --&gt; B[多元性別文化與生活]     A --&gt; C[人際關係與溝通]     A --&gt; D[生活壓力與情緒管理]     A --&gt; E[生涯探索與發展]     B --&gt; F([電影、心理與人生])     C --&gt; F     D --&gt; F     E --&gt; F     </pre> <p>圖 1 心理與人生課程架構圖</p>

	<p>1. <b>現代心理學導論</b>：介紹心理學的基本理論、方法，及應用，讓學生建立對心理學的基礎認識，為後續應用主題提供基礎知識框架。</p> <p>2. <b>多元性別文化與生活</b>：探討性別、文化和身份對個體和群體行為的影響，促進學生對多元性別和文化差異的敏感度，並培養跨文化溝通的能力。</p> <p>3. <b>人際關係與溝通</b>：探究如何發展健康人際關係和有效溝通的重要性，以心理學來解釋人際互動和建立良好人際關係的應用。</p> <p>4. <b>生活壓力與情緒管理</b>：探究生活中的壓力源，並提供情緒管理方法與工具，以協助學生有效因應生活中的挑戰，促進心理健康與情緒智商的發展。</p> <p>5. <b>生涯探索與發展</b>：輔助學生探索個人興趣、價值，及職業目標，並了解心理學在生涯規劃與發展中的應用。</p> <p>6. <b>電影、心理與人生</b>：透過電影的故事和角色，深入探討心理學的實際應用，引導學生將理論應用到現實情境中，適應生活環境及做適切的人生決策。</p> <p>綜上所述可知，這個課程的宗旨是培養學生的心理學素養，讓他們能夠更深入地理解自己和他人，並應用這些知識和技能改善人際互動、管理情緒、發展職業生涯，及將心理學跨領域整合到自己主修之課程中，俾利建立一個更豐富和有意義的人生。</p>
<p>本跨域專長與本校重點發展項目與高教深耕計畫關鍵能力指標的關係</p>	<p>一、符合本校重點之多元創新學習引領未來、現代人、專業人、健康人，及文化人之教育。其原因如下：</p> <p>1. <b>現代人</b>：現代社會面臨快速變化和多元化的挑戰，人際關係、壓力管理、情緒智慧等能力變得至關重要。心理與人生課程可以幫助學生理解自己的情感、需求和價值觀，提升他們的人際關係技巧，使他們能夠適應現代社會的需求，更好地面對挑戰。</p> <p>2. <b>專業人</b>：在職場上，人際關係、溝通技巧、領導能力等是成功的關鍵因素。心理與人生課程可以培養學生的軟技能，提升他們在專業領域中的表現。同時，課程也有助於學生了解團隊動力、衝突解決和合作精神，這些都是在職場上必須具備的技能。</p> <p>3. <b>健康人</b>：心理與人生課程有助於學生建立正確的生活價值觀，學習有效的壓力管理和情緒調控技巧。這有助於預防心理健康問題，提升整體健康水平。透過學習心理學知識，學生能夠更好地理解自己的需求，並制定有助於身心健康的生活方式。</p> <p>4. <b>文化人</b>：心理與人生課程還可以提供文化視野，讓學生更深入地理解不同文化之間的心理差異，培養跨文化溝通的能力。這有助於建立開放、包容、尊重不同文化的態度，使學生成為具有文化敏感性的個體。</p> <p>二、符合 SDGs 2030 永續發展目標：健康與福祉、優質教育、性別平等、合適的工作及經濟成長、減少不平等、責任消費及生產、多元夥伴關係。</p> <p>心理與人生課程能夠符合培育學生提升健康與福祉、優質教育、性別平等、合適的工作及經濟成長、減少不平等、負責任的消費及生產、以及多元夥伴關係的需求，主要原因包括：</p> <p>1. <b>健康與福祉</b>：心理與人生課程提供學生有關心理健康和福祉的知識，教導他們如何處理壓力、應對情緒，以及維護身心健康。這有助於學生建立良好的生活習慣和</p>

積極的心理健康態度，提升整體健康水平。

2. 優質教育：心理與人生課程有助於學生發展學習技能、自我管理和目標設定等重要的學習能力。這些技能是優質教育的基石，可以提高學生的學業成就並激發其學習興趣。

3. 性別平等：課程可能包括有關性別角色、性別平等和性別認同的內容，促進學生對性別平等議題的理解和關注。這有助於打破性別刻板印象，促進平等機會和尊重。

4. 合適的工作及經濟成長：心理與人生課程可以提供就業技能、職業探索和職業生涯規劃的支持。學生可以學到有效的溝通、團隊合作和解難能力，有助於他們在工作場所中取得成功。

5. 減少不平等：透過心理與人生課程，學生有機會了解社會不平等、歧視和偏見等問題，從而促進他們對社會公正的認識，並激發參與減少不平等的行動。

6. 責任消費及生產：課程可能涵蓋有關倫理消費、環境保護和社會責任的主題，教導學生以負責任的方式進行消費和生產，促進可持續發展。

7. 多元夥伴關係：心理與人生課程有助於培養學生的人際關係技巧和溝通能力，使他們能夠建立健康、互動良好的多元夥伴關係，包括友誼、家庭和職場關係。

三、符合高教深耕指標：本課程符合高教深耕指標說明如下：

1. 培育學生人文素養，提升學生人生關懷能力 (A2)：心理與人生課程深入探討人類行為、情感、價值觀等主題，有助於學生理解個體差異、文化差異以及社會動態。透過學習心理學知識，學生能夠培養同理心、理解他人的能力，提升對他人需求的敏感度，進而培育人文素養和人生關懷能力。

2. 厚植跨域知能，鼓勵多元學習 (A3)：心理與人生課程涵蓋了心理學、人類發展、社會心理等多個範疇。這有助於學生建立跨學科的知識體系，鼓勵多元學習，培養他們在不同領域之間進行綜合思考和應用知識的能力。

3. 營造自主學習環境，構築學生自主學習能力 (A4)：心理與人生課程強調主題的深度學習和實際應用，鼓勵學生參與主動學習。透過討論、案例分析和個別研究等教學方法，學生能夠培養主動學習的習慣，提升自主學習能力。

4. 培養學生應對衝擊能力，建構韌性校園 (B2)：心理與人生課程可能包含有關壓力管理、情緒調控和應對挑戰的內容，這有助於學生建立應對生活衝擊的能力。透過課程的設計，學生能夠培養韌性，即在面對困難時能夠保持適應性、積極的心態，有助於建構韌性校園。

編號	中/英文課名	課程資料	開課教師	備註
1	現代心理學導論	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：洪瑞斌教授	上學期實施
	Introduction to Modern Psychology	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：心理輔導學系	
2	多元性別文化與生活	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：梁淑娟副教授	上學期實施
	Multigender Culture and Society	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：心理輔導學系	
3	人際關係與溝通	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：高旭繁教授	上學期實施

	Interpersonal Relationship and Communication	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：心理輔導學系	
4	生活壓力與情緒管理	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：黃政昌副教授	下學期實施
	Stress and Emotion Management in Life	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：心理輔導學系	
5	生涯探索與發展	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：管貴貞副教授	下學期實施
	Career Exploration and Development	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：心理輔導學系	
6	電影、心理與人生	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：楊惠卿助理教授	下學期實施
	Cinema, Psychology, and Life	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：心理輔導學系	
是否跨單位組成	<input checked="" type="checkbox"/> 否			
	<input type="checkbox"/> 是	請說明共同開課單位有_____。 是否接受主開學系學生修習： <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是。請說明所開課程與原學系課程的差異：		
申請單位主管：				

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

附件一

課程名稱：現代心理學導論 (Introduction to Modern Psychology)

一、開課教師姓名：洪瑞斌

二、所屬單位與職稱：心理輔導學系 教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(20%) 國際視野與多元文化(20%)

社會關懷與公民責任(60%) 邏輯思維與運算能力(%)

五、課程教學目標：

1.使學生瞭解心理學的範疇和歷史。

2.使學生瞭解心理學的主要理論：學生應該能夠掌握心理學的一些主要理論，包括行為主義、認知心理學、社會心理學、發展心理學等，並理解這些理論如何解釋人類行為和心理過程。

3.應用心理學知識：學生應該能夠將所學的心理學知識應用於實際生活中，理解心理學對個人和社會的影響，並掌握一些基本的應用技能，如解決問題、溝通、壓力與情緒管理，及領導能力等。

六、課程概述(中、英文)：

本課程旨在介紹心理學的定義、範疇，及歷史，使學生深入瞭解不同心理學取向。生理心理學方面，課程深入探討神經科學與生物學對心理歷程的影響，包括大腦結構、神經傳遞，及生理學機制。發展心理學涵蓋人類生命各個階段，從嬰兒期到成人期，使學生了解發展歷程中的理論和重要發現。認知心理學聚焦於思考、記憶、學習，及語言等認知過程，並介紹不同的認知理論和模型。而且，社會心理學模塊深入研究人際關係、社會影響和群體行為，包括主觀觀點、態度、溝通等。人格心理學則探討個體差異、人格理論、人格測驗，及心理健康等相關主題。此外，本課程也重視心理學在實際生活和職業中的應用，強調跨文化心理學，使學生理解不同文化對心理學的影響。

This course aims to introduce the definition, scope, and history of psychology, allowing students to gain in-depth understanding of various psychological schools of thought. In the area of physiological psychology, the course delves into the impact of neuroscience and biology on psychological processes, including brain structure, neural transmission, and physiological mechanisms. Developmental psychology covers the stages of human life from infancy to adulthood, providing students with insights into theoretical frameworks and significant findings in developmental processes. Cognitive psychology

focuses on cognitive processes such as thinking, memory, learning, and language, introducing different cognitive theories and models. Moreover, the social psychology module delves into the study of interpersonal relationships, social influence, and group behavior, encompassing subjective perspectives, attitudes, and communication. Personality psychology explores individual differences, personality theories, personality assessments, and mental health-related topics. Additionally, this course emphasizes the practical application of psychology in real-life situations and professions. It underscores the significance of cross-cultural psychology, enabling students to comprehend the influence of different cultures on psychology.

#### 七、授課內容：

本課程具體內容議題包含學習與人類育、記憶、思考與智力、生命全程的發展、感覺與知覺、意識狀態、情緒與動機、人格、社會心理學等。

#### 八、授課方式：

1.  課堂講授 2.  課堂討論 3.  實習 4.  參觀訪問 5.  其他：演練與分享

#### 九、學生在本課程所培養的具體能力：

「現代心理學導論」這門課程涉及眾多重要議題，旨在培養學生多方面的能力。其中，以下議題是核心焦點：

1. **多元心理學取向**：探討不同心理學流派，包括結構主義、行為主義、認知心理學等，引導學生理解不同學派的理論基礎，培養他們的批判性思維和分析能力。
2. **生理心理學取向**：討論神經科學和生物學對心理歷程的影響，進一步引發學生對大腦結構、神經傳遞、以及生理學機制的深入思考。
3. **發展心理學的關鍵階段**：強調人類生命各個階段的發展，從嬰兒期到成人期，使學生瞭解理論觀點和相關研究，促使他們對自身與他人的成長與發展有更全面的視角。
4. **認知歷程與思考模式**：聚焦於思考、記憶、學習和語言等認知歷程，引入不同的認知理論和模型，培養學生分析複雜心理現象的能力。
5. **社會心理學的應用**：探討人際關係、社會影響和群體行為，強調主觀觀點、態度和溝通的重要性，培養學生在社會情境中的溝通和協作技巧。
6. **人格心理學與心理健康**：探討個體差異、人格理論、人格測驗，及心理健康相關主題，使學生更全面地理解個體差異的影響和心理健康的重要性。

#### 十、評量方法：

作業：20%     小組討論：20%     期中考試：30 %  
 課堂表現：     期末報告：30%     學期考試： %

#### 十一、上課用書：

張文哲 (2016)。心理學導論 (第二版)。學富。

#### 十二、參考書目：

1. 游恒山(2014)。心理學(6版)。學富。
2. 葉重新(2020)。心理學。心理出版社。
3. 王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志、卓淑玲 (2019)。心理學。學富。

- 4.鄭昭明、陳億貞(2016)。普通心理學。雙葉。
- 5.危芷芬(2015)。心理學導論。雙葉。
- 6.程千芳、游一龍(2015)。普通心理學。華杏。
- 7.梁庚辰等人(2023)。心理學：身體心靈與文化的整合。臺灣大學出版中心。

### 十三、課程需求：

1.本課程為心理與人生跨領域課程之基礎，請同學務必精讀本科目教科書，俾利奠定心理學理論基礎；2.課程中之分組討論務必投入；3.本課程分配作業請依時上傳至課輔系統作業區，不接受其它繳交作業方法。

### 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
1	課程介紹、課程作業與要求說明	自編講義
2	心智、行為與心理學的科學	(第一章)
3	學習與人類培育	(第二章)
4	學習與人類培育	(第二章)
5	記憶	(第三章)
6	記憶	(第三章)
7	思考與智力	(第四章)
8	思考與智力	(第四章)
9	期中考	
10	生命全程的發展	(第五章)
11	生命全程的發展	(第五章)
12	感覺與知覺	(第六章)
13	意識狀態	(第七章)
14	情緒與動機	(第八章)
15	人格	(第九章)
16	社會心理學	(第十章)
17	社會心理學	(第十章)
18	總結、分享，及回饋	



中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

附件二

課程名稱：多元性別文化與生活 (Multigender Culture and Society)

一、開課教師姓名：梁淑娟 所屬單位與職稱：心理輔導學系 副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(20%) 國際視野與多元文化(50%)

社會關懷與公民責任(30%) 邏輯思維與運算能力(%)

五、課程教學目標：

1. 學習認識多元性別與性別差異。
2. 探討生活中多元性別角色的映現與意義。
3. 反思文化差異下的性別角色與期待。
4. 學習生活中實踐多元性別平等的理念。

六、課程概述(中、英文)：

透過閱讀相關文章並進行討論，重新學習並認識多元性別角色理論，以深入探討性別的差異。同時，藉由開放的視野，探討現代社會中多元性別角色的意義，並反思在不同文化背景下對性別角色與期待的看法。這使學生能更清楚地看到生活中性別的意義，及其對我們的影響。在課程中，特別關注性少數群體，包括同性戀、雙性戀、跨性別者，及性別中的權力控制等相關議題進行深入反思。期望學生能夠透過學習，更加敏感地看待弱勢處境，並發展出同理心與對公平正義的性別平等意識。這不僅有助於建立更開放與包容的社會觀念，也能促進學生在性別議題上的思辨能力與人際關係的理解。

Through reading relevant articles and engaging in discussions, students will relearn and comprehend the theories of diverse gender roles, delving into the exploration of gender differences. Simultaneously, with an open-minded perspective, the course will explore the significance of diverse gender roles in modern society and reflect on perceptions of gender roles and expectations across different cultural backgrounds. This enables students to gain a clearer understanding of the meaning of gender in daily life and its impact on us. Within the curriculum, there is a particular emphasis on addressing sexual minorities, including homosexuals, bisexuals, transgender individuals, and issues related to power dynamics within



gender. The course encourages deep reflection on these relevant topics. The expectation is that students will develop heightened sensitivity towards marginalized situations and cultivate empathy and a sense of gender equality based on fairness and justice. This not only contributes to the establishment of more open and inclusive societal perspectives but also promotes students' analytical skills in gender issues and their understanding of interpersonal relationships.

#### 七、授課內容：

性別角色刻板化與性別歧視、親密關係、多元性別文化、性別與生活、性侵害性騷擾與性霸凌。

#### 八、授課方式：

1. ■ 課堂講授
2. ■ 討論與報告
3. □ 實習
4. □ 參觀訪問
5. ■ 影片賞析
6. ■ 其他：生活經驗性探訪與性別反思、評析

#### 九、學生在本課程所培養的具體能力：

多元性別與生活培養的課程旨在培養學生在多元性別認知和生活方面的具體能力。以下是在課程中培養的一些具體技能和能力，說明如後：

1. **性別敏感和尊重**：學生將發展對不同性別身份和表達的敏感性，以及尊重每位個體的權利和尊嚴的能力。
2. **性別平等觀念**：學生將理解性別平等的重要性，並能夠促進平等機會和權益。
3. **性別認同的理解**：學生將學會理解不同的性別認同，並鑑別社會中可能存在的刻板印象和偏見。
4. **溝通和協作**：學生可能透過小組討論、合作學習等方式，提高與不同性別群體的有效溝通和協作能力。
5. **性別刻板印象的挑戰**：學生將學會挑戰性別刻板印象，鑑別和消除對特定性別的刻板印象和偏見。
6. **性別多元文化**：學生將理解不同文化對性別角色和認同的影響，培養跨文化的性別敏感性。
7. **性別響應技能**：學生可能學到提供支持和響應的技能，以支持那些在性別議題上可能面臨壓力的個體。
8. **反思和自我認知**：學生將被鼓勵反思自己的性別觀念和價值觀，並提高對自己在性別議題上的認知。
9. **社會正義**：學生可能被引導思考性別和社會正義之間之關係，並探究在促進性別平等上的角色。
10. **個人影響力**：學生將被鼓勵發揮個人影響力，積極參與性別平等的倡導和改變。

#### 十、評量方法：

1. 期中考筆試(30%)
2. 出席與課堂參與(10%)
3. 期末口頭報告:生活探訪之性別評析影片錄製分享(40%)
4. 期末總心得報告(20%)

#### 十一、上課用書：

- (一)游惠美、黃淑玲編(2018)。性別向度與台灣社會(第三版)。巨流圖書公司。
- (二)其他教學使用的媒材
  1. 玫瑰男孩(影片欣賞)
  2. 大知樹年度公演—當時的月亮 踮起腳尖愛 vs 小情歌(小影片)

- 3.(影片)
- 4.丹麥女孩(影片欣賞)
- 5.2023 年同志大遊行影片(小影片)
- 6.恐同症指數測驗
- 7.《阿肯的歡樂之家》繪本—多元成家方案
- 8.葉永鋇的故事(小影片)
- 9.曾愷芯老師的變性故事(小影片)
- 10 陰陽人邱愛知的故事(小影片)
11. 消失的男孩(影片欣賞)
- 12.紅藥丸理論與 PUA(小影片)

## 十二、參考書目：

- 1.謝臥龍主編(2000)。性別：解讀與跨越。五南。
- 2.顧燕翎、鄭至慧編著(1999)。女性主義經典：十八世紀歐洲啟蒙，二十世紀本土反思。女書文化。
- 3.蘭妮·卡阿乎瑪努(Lani Kaahumanu)、羅蘭·哈金斯(Loraine Hutchins)(2007)。另一個衣櫃：雙性戀者的生命故事與認同。商周出版。
- 4.弗里茲·克萊恩著／陳雅汝譯(2007)。異／同之外：雙性戀·弗里茲。商周出版。
- 5.慧慈著(2004)。彩虹陰陽蝶：跨性別同志的心路歷程。問津堂出版。
- 6.台灣同志諮詢熱線協會(2003)。親愛的爸媽，我是同志。心靈工坊。
- 7.台灣同志諮詢熱線協會(2007)。出櫃停看聽：同志子女必讀寶典。女書文化。
- 8.張娟芬(2001)。愛的自由式。時報出版社。

## 十三、課程需求：

1. 生活探訪之性別評析影片錄製分享：5 人一組，請就「生活中的性別」擇一主題，透過訪談錄影或相關資訊之蒐集，進行資料之性別分析與評論，8 分鐘的課堂分享(影片剪輯 3 分鐘內)。
2. 期末總心得報告(1500 字)。

## 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明(例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...)
1	學習定向與課程介紹	
2	主題(一)日常生活做性別：性別歧視的多重樣貌	性別與台灣社會第一章
3	映現/行塑性別的語言溝通	性別與台灣社會第二章
4	親密關係	性別與台灣社會第三章
5	性別與媒介	性別與台灣社會第四章
6	主題(二)性別、體制與婦運的互動：流行文化裡的性別	性別與台灣社會第五章
7	多元性別與同志教育(一)	第六章多元性別與同志教育
8	多元性別與同志教育(二)	其他補充資料
9	期中考	
10	性別權力與校園性騷擾(一)	第七章性別權力與校園性騷擾
11	性別權力與校園性騷擾(二)	其他補充資料

12	性別與法律	第八章性別與法律
13	性別與勞動	第十章性別與勞動
14	性別與跨國遷移	第十二章性別與跨國遷移
15	父職角色與照顧工作	第十四章父職角色與照顧工作
16	男子性與男子氣概	第十五章男子性與男子性概
17	性別相關影片賞析與省思報告	期末口頭報告
18	性別相關影片賞析與省思報告	期末口頭報告

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

附件三

課程名稱：人際關係與溝通（Interpersonal Relationship and Communication）

一、開課教師姓名：高旭繁 所屬單位與職稱：心理輔導學系 教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學（只可擇一分類）

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力（至多可選兩項）

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(30%) 國際視野與多元文化(20%)

社會關懷與公民責任(50%) 邏輯思維與運算能力(%)

五、課程教學目標：

- 1.使學生認識人際關係與溝通概念，及相關理論、研究。
- 2.使學生瞭解人際互動歷程與溝通模式的內涵並探討相關議題。
- 3.幫助學生運用有效的溝通技巧與策略，增進其的人際溝通的能力。

六、課程概述(中、英文)：

本課程旨在使學生學習人際關係與溝通的基本內涵與相關學理基礎，再透過人際溝通技巧的演練，協助學生將課堂所學之知識與技能，實際應用於日常生活中。因此能提升學生之溝通與表達能力、因應人際挫折與問題解決的能力，並提升其人際關係。

This course aims to enable students to learn the connotation and related theories of interpersonal relationships and communication. Through the practice of interpersonal communication skills, students are helped to apply the knowledge and skills learned in the classroom to their daily lives. Therefore, it can improve students' communication and expression skills, their ability to cope with interpersonal setbacks and problem-solving, and enhance their interpersonal relationships.

七、授課內容：

人際關係與溝通之相關理論、溝通技巧實作演練、經驗分享與案例研討、各種人際關係（親子、朋友、團隊、親密關係等）之衝突與溝通技巧。

八、授課方式：

1. 課堂講授
2. 課堂討論
3. 實習
4. 參觀訪問
5. 其他：演練與分享

## 九、學生在本課程所培養的具體能力：

人際關係與溝通課程通常旨在培養學生在人際互動和溝通方面的多方面能力。以下是本課程培養的能力：

- 1.有效溝通技巧：學習清晰、有條理地表達思想，包括口頭和書面溝通技能。
- 2.非語言溝通：理解和應用非語言元素，如身體語言、面部表情和姿勢，以更有效的與他人交流。
- 3.聆聽技巧：培養積極的聆聽技巧，理解他人觀點，並有效回應對方的需求和感受。
- 4.解決衝突：學習解決人際衝突的方法，包括溝通技巧、妥協和協商。
- 5.建立良好關係：發展建設性的人際關係技能，包括建立信任、尊重和合作。
- 6.跨文化溝通：理解和尊重不同文化背景的人，提高跨文化溝通的能力。
- 7.情緒智商：增強對自己和他人的情緒的認識，學會管理情緒以及在溝通中表達情感。
- 8.有效領導力：開發具有啟發和協同效應的領導風格，能夠在團隊中建立良好的合作關係。
- 9.社交技能：學會在社交場合中自信自在地表現，建立社交網絡和人際連結。
- 10.人際影響力：發展對他人的影響力，能夠有效地表達和推動自己的觀點。

## 十、評量方法：

- 讀書報告：10%    ■小組討論：20%    □期中考試：    %  
■課堂表現：30%    ■期末報告：40%    □學期考試：    %

## 十一、上課用書：

陳皎眉（2013）。人際關係與人際溝通（第二版）。雙葉。

## 十二、參考書目：

- 1.王以仁（2007）。人際關係與溝通。心理。
- 2.游梓翔、溫偉群、劉文英譯（2012）。人際關係與溝通技巧。雙葉。
- 3.張珍璋、鄭英傑 譯（2016）。新時代的人際溝通。學富。
- 4.鄭佩芬、王淑俐（2008）。人際關係與溝通技巧。揚智。

## 十三、課程需求：

- 1.需預習，以利課堂教學主題內容討論。
- 2.需分享，提供案例，大家集思廣益解決問題。

## 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
1	課程介紹、課程作業與要求說明	自編講義
2	人際關係的意義	第一章
3	人際關係的功能與特性	第一章
4	人際關係理論	第二章

5	自我概念、自我揭露	案例研究分析(第三章)
6	周哈里窗與人際關係	案例研究分析(第三章)
7	影響人際吸引的其他因素	第四章
8	影響人際關係的知覺與情緒	第五章
9	分組演練	要求小組討論、角色扮演、情境模擬、情境解決、案例研究分析。
10	溝通的意義	第六章
11	溝通的特性與障礙	第六章
12	有效溝通的方法	第七章
13	非語言溝通 I	第八章
14	非語言溝通 II	第九章
15	人際衝突與解決	第十章
16	小組期末報告(一)	包含內容為:報告主題、背景和目的、文獻回顧、方法或歷程、結果或發現、討論與反思、組員貢獻分配、參考文獻、附錄。
17	小組期末報告(二)	同上
18	小組期末報告(三)	同上



中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

附件四

課程名稱：生活壓力與情緒管理 (Stress and Emotion Management in Life)

一、開課教師姓名：黃政昌 所屬單位與職稱：心理輔導學系 副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(40%) 國際視野與多元文化(20%)

社會關懷與公民責任(40%) 邏輯思維與運算能力(%)

五、課程教學目標：

- 1.了解壓力與情緒管理的內涵。
- 3.能操作日常生活中壓力與情緒管理的常用技術。
- 4.能應用相關知識，進一步設計與操作壓力與情緒管理的方案。

六、課程概述(中、英文)：

本課程促使學習者瞭解情緒與壓力的基本內涵與相關學理基礎；並且能瞭解情緒與壓力管理的基本原理、管理方法。此外，課程中最重要的是會要求學習者練習壓力與情緒管理的方法，並找出適合自己的情緒壓力抒解方法，以幫助自己有效管理情緒、增進身心健康。

This course aims to help learners understand the fundamental concepts of emotions and stress, along with the theoretical foundations related to these topics. Additionally, it provides an overview of the basic principles and management methods of emotion and stress. One of the key aspects of the course is to encourage learners to actively practice stress and emotion management techniques, identifying personalized methods for emotional stress relief. The ultimate goal is to empower individuals to effectively manage their emotions, enhance overall well-being, and promote mental and physical health.

七、授課內容：

授課內容包括：1.壓力與情緒內涵；2.操作壓力與情緒管理的常用技術；3.壓力與情緒管理方案的設計與操作等。



## 八、授課方式：

1.  課堂講授 2.  課堂討論 3.  實習 4.  參觀訪問 5.  其他：演練與分享

## 九、學生在本課程所培養的具體能力：

這門課程旨在培養學習者在生活壓力與情緒管理方面的具體能力。以下是本課程培養之具體能力：

1. **壓力辨識與理解**：學習者將能夠辨識生活中的不同形式的壓力，並理解壓力對身心健康的影響。
2. **情緒辨識與管理**：學習者將學會辨識並理解自己的情緒，並掌握有效的情緒管理技巧，以促進情緒健康。
3. **壓力與情緒管理技術**：學習者將獲得各種壓力與情緒管理的技術，包括但不限於放鬆技巧、冥想、正向思考等。
4. **個人化應對策略**：學習者將能夠找到適合自己的壓力與情緒管理策略，建立個人化的應對方式，以應對不同情境。
5. **自我效能感與自我肯定**：透過練習有效的管理技巧，學習者可能提升對自己能力的效能感和自我肯定心。
6. **人際關係的處理能力**：人際關係中的情緒管理，培養學習者處理與他人之間情感互動的技巧。
7. **預防性壓力管理**：學習者將理解預防性壓力管理的重要性，掌握預防性的策略，以降低潛在壓力的影響。

## 十、評量方法：

1. **出席與參與 30%**：實際出席的狀況；以及上課時提出問題、分享心得、表達看法、實作練習等參與程度。PS：1.請假一律事先請，最慢上課前告知，突發事故例外，經上課點名未出席且未請假者，一律視為曠課，拒絕事後任何名義銷假；曠課扣分是事病假的2倍，喪假、公假不扣分。2.上課請專心聽講，請勿使用平板、NB 或手機，於非課程相關事務上。3.繳交平時作業，不受請假影響，請自行詢問同學或 TA。
2. **情緒日誌報告 20%**：每天進行情緒事件自我觀察分析 1 次，每週 7 次，合計 6 週，並撰寫期末總心得報告，彙整後於期末上傳教材區。
3. **分組作業 50%**：依選課人數，平均分組：
  - (1) **影片心得 20%**：每組需針對影片內容進行深度討論（個人心得將得低分），於下次上課時繳交心得報告，僅深入淺出成至少 2 頁 A4（印成正反面）；超過與逾期不收，合計 3 篇。主要是：針對 1. 哪些地方（人物、畫面、對話……）讓我感動？讓我感動的理由為何？2. 個人相關經驗的共鳴、對話與延伸、3. 其他：如相關的疑問、不解或批判等，進行感性的回應與理性的批判，評分高低在於回應與對話的深度，切勿流於影片內容的描述！
  - (2) **專題報告 30%**：每組參閱坊間壓力與情緒管理的相關書籍、文章、影音資料，發展出一套實用的情緒與壓力管理模式（計畫），如「針對：憤怒、焦慮、失戀、衝動等情緒的管理疏導」或「應用：正念、禪坐、瑜珈、精油、慢跑……等方式的壓力管理」，製作 PPT 格式進行口頭報告與繳交，內容包括：1. 前言；2. 原理或依據；3. 實施步驟；4. 成效評估；5. 可能限制；6. 結論與建議；若能進一步實作，請完整呈現相關的多媒體佐證資料，並展示實作演練的影像紀錄，將顯著加分、以茲肯定。

## 十一、上課用書：

自編講義。

## 十二、參考書目：

1. 黃政昌主編(2022.9)。輔導原理與實務(第三版)。台北：心理出版社。
2. 邱美華(2020)。壓力與情緒管理自助手冊。台北：麗文文化。
3. 蔡秀玲、楊智馨(2020)。情緒管理(第四版)。台北：楊智文化。
4. 車先蕙(2019)。情緒與壓力管理。雙葉書廊。
5. 潘正德(2018)。悠哉樂活：壓力管理的八把金鑰。台北：心理出版社
6. 王淑俐(2017)。情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」。台北：心理出版社
7. 李彩歆等(2016)。情緒與壓力管理(三版)。台北：華格那出版社。
8. 陳淑姬等(2013.1)。壓力調適。台中：華格那出版社。
9. 李嘉君(2012)。EQ控制手冊：情緒管理思維能力。台北：培育。
10. 莊耀輝(2011)。情緒管理。台北：新文京。
11. 王淑俐(2010)。壓力圓舞曲：大學生的壓力管理。台北：心理出版社。
12. 陽光饅頭(2010.11)。情緒的神奇力量：控制好情緒，改變你人生。富易文化。
13. 安藤俊介(2010.7)。怒氣管理：美國 Fortune 雜誌 500 大企業相繼採用！野人出版社。
14. 李巍(2009.12)。情緒管理：你不再是個情緒失控者。大拓文化。
15. 周文欽、孫敏華、張德聰(2010)。壓力與生活。台北：心理出版社。
16. 黃政昌主編(2008.9)。你快樂嗎？大學生的心理衛生。台北：心理出版社。
17. 林仁和、黃永明(2009)。情緒管理。台北：心理出版社。
18. 張德聰(2008)。張德聰的自助舒壓手冊(上)：美好人生的心理維他命。張老師文化。
19. 黃珮書譯(2006)。壓力調適與管理。台北：華騰文化。
20. 蔡春美譯(2006)。正向情緒管理：針對校園中兒童及青少年的心理問題。台北：華騰文化。
21. 蔡素玲、鐘志芳譯(2007)。別讓情緒控制你的生活。台北：心理出版社。
22. 洪有義(2006)。壓力調適與情緒管理(2CD)。台北：清涼音文化。
23. 黃惠惠(2002)。情緒與壓力管理。台北：張老師文化。
24. 其他壓力與情緒管理的相關書籍、期刊論文、影片、閱讀資料等。

## 十三、課程需求：

所有作業嚴禁抄襲，所有引用他人文字皆須註明出處，禁止任何形式的抄襲。

## 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明(例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...)
1	課程介紹	自編講義
2	影片欣賞與討論~1	影片欣賞
3	壓力是如何產生與影響身心適應的？	學生報告、 <u>交影片心得 1</u>
4	各族群常見壓力與產生有何異同？	學生報告
5	壓力或情緒如何管理或調適呢？	學生報告
6	<b>*各組專題之大綱報告 1</b>	計畫發表
7	<b>*各組專題之大綱報告 2</b>	計畫發表
8	影片欣賞與討論~2	影片欣賞
9	ABC法 VS. 情緒日誌撰寫	實作練習、 <u>影片心得 2</u>
10	肌肉放鬆與呼吸訓練	實作練習

11	生理回饋儀與情緒抒壓	實作練習
12	正念生活與正念減壓(1)	實作練習
13	正念生活與正念減壓(2)	實作練習
14	影片欣賞與討論~3	影片欣賞
15	分組專題報告 1	專題報告、 <u>交影片心得 3</u>
16	分組專題報告 2	專題報告
17	分組專題報告 3	專題報告
18	分享與討論	交「情緒日誌總報告」

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

附件五

課程名稱：生涯探索與發展 (Career Exploration and Development)

一、開課教師姓名：管貴貞 所屬單位與職稱：心理輔導學系 副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(40%) 國際視野與多元文化(20%)

社會關懷與公民責任(40%) 邏輯思維與運算能力(%)

五、課程教學目標：

1. 學習認識自我與生涯，整理過去生活經驗，思考對來人生方向。
2. 透過實作活動與生涯測驗，讓學生認識自己與工作世界，探索生涯中的各種可能性。
3. 對自己的生涯有獨立思考及終身學習的態度，奠定生涯規畫的基礎。

六、課程概述(中、英文)：

本課程旨在協助學生進行未來生涯方向的探索與釐清，增進學生對影響生涯目標的個人層面（包括人格、興趣、能力與價值等）、個人與環境層面，及職業資訊等層面的瞭解與探索。透過生涯探索活動、影片、職業訪談，及生涯相關測驗等方式，協助學生對自己的生涯方向有更進一步的探索，以奠定生涯規劃的基礎。

This course aims to assist students in exploring and clarifying their future career directions, enhancing their understanding and exploration of personal aspects (including personality, interests, abilities, and values), personal and environmental factors, and career information that influences career goals. Through career exploration activities, videos, career interviews, and career-related assessments, students will be guided to further explore their career directions, laying the foundation for career planning.

七、授課內容：

生涯探索與發展中的重要主題，包括：

1. 認識與探索自己，從活動、生涯測驗中探索個人的興趣、價值觀、能力、目標與特質等。
2. 個人與職業環境的連結，從職業訪談、探索工作世界中與個人狀況相連結。

- 3.提供相關生涯資訊，讓同學可以了解各種有用生涯資訊的管道。
- 4.提供生涯探索與發展的心理基礎，有準備接受生涯中各種可能性。

#### 八、授課方式：

- 1.■課堂講授
- 2.■課堂討論
- 3.□實習
- 4.□參觀訪問
- 5.■多媒體
- 6.■其他：演練與分享

#### 九、學生在本課程所培養的具體能力：

生涯探索與發展課程旨在培養學生在生涯方向上的具體能力。以下是可能在課程中培養的一些具體技能和能力：

- 1.自我認知與了解：學生將發展對自己人格、興趣、能力和價值觀的更深入理解，促進自我認知的提升。
- 2.職業目標設定：學生將學會設定明確的職業目標，並了解這些目標與其個人價值和動機的關聯。
- 3.資訊搜尋和分析：學生將培養搜尋、整理和分析職業資訊的能力，以做出明智的職業選擇。
- 4.人際關係和溝通技巧：學生可能透過職業訪談和合作項目，提升與他人建立有效溝通和人際關係的技巧。
- 5.問題解決與決策：學生將發展解決職業問題和做出生涯相關決策的能力，增強解決實際問題的技能。
- 6.時間管理和計劃能力：學生可能學到有效地管理時間、制定生涯計劃和設定里程碑的技能，以確保目標的實現。
- 7.適應性與彈性：學生將培養在不同職業環境中適應和靈活應對的能力，提高職場適應性。
- 8.職業倫理和價值觀：學生可能思考和討論職業倫理和價值觀，形成更全面的職業道德觀。
- 9.個人品牌建立：學生可能學到如何在職業世界中建立個人品牌，突顯自己的獨特價值和優勢。
- 10.自主學習和成長：學生將培養自主學習和持續發展的習慣，不斷提升自身在職場上的競爭力。

#### 十、評量方法：

- 1.職業訪談與報告(35%)
- 2.期末報告(30%)：請同學整合上課期間所有學習與探索，包含各種活動、測驗和影片等，深入說明自我狀態、職業世界的想法和未來對生涯的想法等，繳交本學期的個人生涯探索與規劃總整理報告，至少 3000 字。
- 3.課堂作業與心得(15%)
- 4.出席與課堂參與(20%)

#### 十一、上課用書：

王淑俐(2020)。生涯發展與規劃—為職涯發展做準備(第三版)。揚智。

#### 十二、參考書目：

- 1.林育珊譯(2016)。築人生的願景：成功的生涯規劃(第二版)。深思。
- 2.劉淑慧(2016)。易變的力量：E時代的生涯規劃。張老師。
- 3.許南雄(2014)。生涯發展—生涯規劃、發展、管理與願景。商鼎。



- 3.馬克(2017)。五斗米靠腰：非官方職務說明。天下。
- 4.田秀蘭(2015)。生涯諮商與輔導。學富。
- 5.金樹人(2023)。生涯諮商與輔導(第三版)。東華。
- 6.劉玉玲(2007)。生涯發展與心理輔導。心理。
- 7.許雅惠、杜惠英(2018)。生涯與職能發展學習手冊。麗文。
- 8.崑山科技大學通識教育中心職涯組(2021)。生涯發展與職業倫理(二版)。華立。

### 十三、課程需求：

- 1.職業訪談報告：請同學五人一組，選擇組內同學最感興趣的職業進行訪談，擬定訪談大綱後先交給老師，訪問時間最少 30 分鐘，並進行錄音，整理訪談內容，並加入組員個別心得。
- 2.修課同學需參與課程中各項活動和心理測驗等，若對於自我探索感到不安與擔心者，請謹慎思考是否選修。

### 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明(例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...)
1	課程介紹與緒論	
2	生涯任意門：生涯基本概念介紹	第一、二章
3	發覺活力：生涯相關測驗 1(興趣)+職業訪談說明	自編講義
4	解測 1+生涯相關測驗(價值觀)2	自編講義
5	學長姐經驗分享	
6	解測 2+生涯牌卡(能力)	第三章
7	生涯迷途指南：生涯資訊類型與獲取管道	自編講義
8	正中紅心：勾勒精彩的生命意義	第五章
9	盤點資產：籌備長久可用的能力	自編講義
10	職業訪談報告(書面+口頭)	
11	職業訪談報告(書面+口頭)	
12	透視職涯：從多角度看見執業的酸甜苦辣	自編講義
13	獨家推薦：展示最佳自我	第七章
14	暢行職場：看透百態就自在	第八、九章
15	生涯相關電影	
16	籌畫夢想：在現實中打造藍圖	第十章
17	享受變化：歡喜迎接生涯中的意外	自編講義
18	期末總整理(繳交期末報告)	

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

附件六

課程名稱：中文名稱（英文名稱）電影、心理與人生（Cinema, Psychology, and Life）

一、開課教師姓名：楊惠卿 所屬單位與職稱：心理輔導學系 助理教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(40%) 國際視野與多元文化(20%)

社會關懷與公民責任(40%) 邏輯思維與運算能力(%)

五、課程教學目標：

- 1.透過電影欣賞增進同理心之理解能力。
- 2.透過電影欣賞與討論，提升學生對自身心理之覺察與反思。
- 3.經過整體課程之參與及反思，增進學生對自身生命主題與意義之理解。

六、課程概述(中、英文)：

從電影的故事如何觀看與反思心理與人生，後現代取向的敘說心理學認為人或生命即是敘事（故事），故事做為反映生命的文本，可以從中獲得許多理解與頓悟。本課程透過觀看與心理重要議題相關之電影，並撰寫反思心得以及團體討論，使學生擴增對內在心理與生命更多覺察與反思。

This course delves into the intersection of movies, psychology, and life, examining how the stories depicted in films can be a lens for understanding and reflecting on the complexities of the human mind and existence. Grounded in the postmodern perspective that views individuals and life as narratives (stories), this course explores the idea that stories serve as texts reflecting life, providing insights and moments of enlightenment. Through the analysis of films addressing crucial psychological themes, students will engage in reflective writing and group discussions, aiming to enhance their awareness and reflection on the inner workings of the mind and the nuances of life.



## 七、授課內容：

涵蓋心理學相關重要主題，包括：生涯選擇與發展、創傷與復原、死亡與生命意義、生命困境與韌性、性別與社會正義、心理疾病、弱勢群體與社會結構、夢想與自我實現等。

## 八、授課方式：

■1.課堂講授 2. ■課堂討論 3.■多媒體 4.□模擬演練 5.□其他

## 九、學生在本課程所培養的具體能力：

- 1.影片分析能力：學生將學習分析電影，特別是關於心理學和人生的主題。這包括理解角色的行為、情感、心理狀態，以及故事情節中蘊含的隱含意義。
- 2.批判性思考：透過觀看和討論電影，學生將培養批判性思考能力，能夠評估和分析電影中呈現的心理學概念和生活觀。
- 3.寫作技巧：通過反思性寫作，學生將提升他們的寫作技能，表達他們對電影中心理學和人生議題的理解和見解。
- 4.小組合作和討論技能：進行小組討論可以培養學生的合作和溝通能力，讓他們能夠分享觀點、聆聽他人的見解，並共同探討影片中的主題。
- 5.心理學知識：通過觀看與討論相關主題的電影，學生將增進對心理學的理解，並將理論應用到實際情境中。
- 6.自我覺察與反思：透過參與課程活動和反思寫作，學生將培養對自身內在心理狀態和生命觀的覺察，並能夠進行深入的反思。

## 十、評量方法：

- 1.影片心得反思：隨每單元之電影觀看後，回家作業需撰寫心得反思，並於隔週帶至課堂進行分組討論，而後繳交。針對該週主題以及電影內容較有感受與想法之處，進行反思與討論，並請與個人自身生命經驗做對照、連結、思索及探討。共8篇
- 2.期末個人報告：我的人生電影故事，至少3000字。呈現方式不拘，主要表達個人生命主題與故事。像是「我是誰？我從哪裡來？我要往哪裡去？」。可以時序性描寫關鍵事件故事，或是生命主題式的描述與討論，也可從電影之故事與情節帶出或呼應個人生命經驗。最終，都須對自我與生命做深入反思。

## 十一、上課用書：

簡政珍（2022）。電影閱讀美學。書林出版有限公司。

## 十二、參考書目：

- 王明智（2019）。在深夜的電影院遇見佛洛伊德：電影與心理治療。三民。
- 井迎兆（2023）。電影美學：心靈的藝術。五南。
- 張靚蓓（2002）。十年一覺電影夢。時報出版。
- 曾昭旭（1985）。從電影看人生。漢光文化。

## 十三、課程需求：

1.所有作業嚴禁抄襲，所有引用他人文字皆須註明出處（含劇情簡介），任何形式的抄襲一經發現

(如網路心得文章下載複製，或同學間作業的相似度達 60% 以上)，將受嚴懲。

2.本課程之焦點並非涉及電影製作、編劇、導演等傳播媒體專業知能，亦非電影美學及評論，本課程聚焦於電影敘事內容中反映人的心理與生命主題之相關內涵。請學生於選擇修課前，確認個人興趣無誤。

#### 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明 (例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...)
1	課程介紹：說明課程的主要教學目標、學習方法、成績評量、教材與資源、作業，及預期的學習成果等。	修課學生之分組
2	生涯選擇與發展	觀賞「穿著 PRADA 的惡魔」
3	分組討論與反思：有助於學生更深入地理解生涯選擇與發展內容，還能培養重要的學習與人際交往技能。	1.給每個小組分配具體的討論主題，確保每個小組都有明確的方向。各組針對特定影片場景或主題提出問題，或要求他們探討特定的心理學概念。 2.要求學生在討論結束後撰寫反思，包括他們的頓悟、與小組成員的合作體驗，及對討論主題的個人看法。 3.每個小組可分享小組的討論結果和反思，這有助於整個班級分享不同的觀點和見解。
4	生命困境與韌性：探討個體在生活中面臨的困境、逆境和挑戰，以及如何發展和強化韌性 (resilience) 來應對這些情況。	觀賞雷之心靈傳奇-Ray(雷·查爾斯)
5	同第三週授課方式。	同第三週授課方式。
6	創傷與復原：探討心理創傷、其影響，以及個體或社區在經歷創傷後如何實現復原。	觀賞《輕聲細語》(The Horse Whisper)
7	同第三週授課方式。	同第三週授課方式。
8	死亡與生命意義：引導學生思考有關死亡、生命的目的和價值觀的重要問題。	觀賞《送行者—禮儀師的樂章》
9	同第三週授課方式。	同第三週授課方式。
10	性別與社會正義：課程通常涵蓋性別議題、性別平等以及如何追求性別平等的主题。	觀賞北國性騷擾(North Country)
11	同第三週授課方式。	同第三週授課方式。
12	心理疾病：精神健康和心理疾病相關的主题，包括理論、臨床表現、診斷和治療等。	觀賞美麗境界

13	同第三週授課方式。	同第三週授課方式。
14	弱勢群體與社會結構：探討社會中存在的平等和弱勢群體所面臨的各種挑戰。	觀賞小小攝影師的異想世界
15	分組討論與反思：有助於學生更深入地理解弱勢群體與社會結構內容，還能培養重要的學習與人際交往技能。	
16	夢想與自我實現：探討個人追求夢想和實現自我潛力的主題，鼓勵學生發現、追求並實現他們的夢想。	觀賞《白日夢冒險》(班史提勒)
17	同第三週授課方式。	同第三週授課方式。
18	總結、回饋與未來人生路徑改變：幫助學生總結過去經歷、提供回饋並探索未來人生路徑改變的課程。	