

**澳門理工學院**  
**人文及社會科學高等學校**  
**社會工作學學士學位課程**  
**學科單元大綱**

**2021 / 2022 學年 第 2 學期**

學科單元	個人成長與自我發展			班別編號	PSYC 1102-122
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	3
理論課課時	36 課時	實踐課課時	9 課時	總 課 時	45 課時
教師姓名	馮淑貞 副教授		電 郵	scfung@ipm.edu.mo	
辦 公 室	總部，致遠樓，A208 室		電 話	8599-6415	

### 學 科 單 元 概 論

社會工作的實踐是通過社會工作者與個人、家庭、組織和社會之間的互動而進行。社會工作者不可避免地受到自己的成長經歷、家庭和文化的影響。本科目透過反思、討論、處境學習和分享，讓學生加深自我了解、與他人的溝通的方式和個人價值觀，促進個人成長及人際關係的建立。透過解決問題、衝突管理、情緒管理、時間及壓力管理等技巧訓練，使學生能裝備自我，應用於學習、家庭、同儕和工作關係當中。

### 學 習 目 標

修習完此科目後，學生將能夠：

1. 了解個人成長經歷如何塑造和影響自我，從而學習認識、肯定及欣賞自我，尊重別人；
2. 了解他人、人際互動的要素及個人在人際關係中的定位；
3. 掌握解決問題、人際溝通、情緒管理、時間及壓力管理的概念及技巧

本科目與課程預期學習果效之關聯表

知識果效 Knowledge			技巧果效 Skills			價值果效 Value	
K1	K2	K3	S1	S2	S3	V1	V2
掌握多科目知識和理論基礎			有效應用一系列可轉移的技巧 transferrable skills			自由開放態度，尊重社會多元性，持守平等及社會公義等核心價值	
<input type="checkbox"/>			+			+	

## 教學內容

1. 成長概論	3 小時
1.1 個人成長的定義及理論	
1.2 個人成長的障礙	
2. 自我了解	3 小時
2.1 回顧童年及家庭	
2.2 重估早期學習的影響	
3. 人際溝通	3 小時
3.1 人際關係的意義、特性及功能	
3.2 自我概念及人際溝通技巧	
4. 衝突與解決	3 小時
4.1 人際衝突的性質及解決	
4.2 自我肯定技巧 (Assertive training)	
5. 時間管理	3 小時
5.1 時間管理的目的及技巧	
5.2 如何有效節省時間	
6. 學習及讀書方法	3 小時
6.1 多元智力評估及瞭解你的學習風格	
6.2 讀書方法及考試技巧	
7. 壓力調息及情緒管理	3 小時
7.1 認識及評估壓力	
7.2 壓力的處理及預防	

<b>8. 身體與健康</b>	3 小時
8.1 健康與生活選擇	
8.2 休息與睡眠、飲食與運動的規劃	
<b>個人成長計劃口述報告</b>	6 小時
17-03-2022	
<b>9. 就業及工作</b>	3 小時
9.1 生涯決策及規劃	
9.2 工作組織及工作人際關係	
<b>10. 愛情</b>	3 小時
10.1 愛情及婚姻的意義	
10.2 約會、分手及伴侶的選擇	
<b>11. 人生意義及價值</b>	3 小時
11.1 自我身份與價值	
11.2 人生意義、目標、規劃及行動	
<b>12. 課程總結及複習</b>	3 小時
<b>13 期終考試</b>	3 小時

## 教學方法

授課、課堂活動 (分組討論、處境學習和體驗)

**教學方法與學習果效表**

	學習果效		
	果效 1: 認識自我及他人	果效 2: 了解人際互動	果效 3: 掌握技巧
課堂授課	+	+	+
課堂活動：分組討論	+	+	-
課堂活動：處境學習/體驗	+	+	+

## 考 勤 要 求

按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。

## 評分標準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

若學生期末考試分數在 35 分以下，即使其總分（平時分加考試分）達 50%或以上，亦被視為不合格，該學員必須參加補考。

	項目	說明	百分比
1.	課堂參與	包括課堂參與、守時及課堂紀律	10%
2.	個人成長週記	每堂上課時呈交上一課之反思週記 (見附件)	30%
3.	個人成長計劃書及口述報告	最後截交日期 7-4-2022 (見附件)	20%
4.	期末考試	TBN	40%

總百分比： 100%

### 評分方法與學習果效表

	學習果效		
	果效 1：認識自我及他人	果效 2：了解人際互動	果效 3：掌握技巧
個人成長週記	+	+	-
個人成長計劃/ 報告	+	+	+
期末考試	+	+	+

## 教材

### 課本

1. 張大光、張皓維、簡麗姿、黃慧真譯 (2018)。Corey, G. & Corey, M. S.。生命抉擇與個人成長 (第三版)。I Never Knew I Had a Choice: Explorations in Personal Growth (11<sup>th</sup> Edition)。台北：雙葉書廊。
2. 課堂補充參巧資料

### 參考材料

#### 參考書

1. 張進上 (2006)。生命的功課：諮商師的學習。台北：巨流。
2. Louis, L. Hay 著；徐克茹譯 (2008)。生命的重建 (1998)。You can heal your life。北京：中國宇航出版社。(book available online: <http://book.bfn.org/books2/1735.htm>)
3. 聖·修伯理著、宋碧雲譯 (1992)。《小王子》(The Little Prince)，台北，志文。
4. 李南錫著；李修瑩譯 (2013)。人生的第一堂愛情課：可幾問愛嗎？寫給年輕朋友的戀愛

學分。台北：大田。

5. 黃士鈞 (2013)。讓愛成為一個能力：在關係中滋養彼此，讓你更敢愛、懂愛、親近愛。台北：方智。
6. 黃慧娟 (2015)。自我察覺心靈練習本。台北：太雅。
7. James E. Ryan 著；廖月娟譯 (2017)。人生思考題：哈佛教育學院院長出的 5+1 個人生重要問題。台北：天下文化。
8. Jocelyn K. Glei 著；陳維真譯 (2014)。管理你的每一天：建立好習慣、鍛鍊專注力、磨練創意。台北：圓神。
9. Sean Covey 著；汪芸譯 (2015)。7 個習慣決定未來：柯維給年輕人的成長藍圖。台北：天下。
10. Peak Scott (2003). *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*. New York: Simon & Schuster, Inc.

#### 主要期刊

1. Bisman, C. (2004). Social work values: The moral core of the profession. *British Journal of Social Work*, 34(1), 109–123.

#### 網站

1. 個人成長與人際關係：<http://www.hkliberalstudies.com>
2. 生命教育全球資訊網：[14031283221.140/xhes305/life/相關網頁/生命教育全球資訊網.htm](http://14031283221.140/xhes305/life/相關網頁/生命教育全球資訊網.htm)
3. 中國心理網：<http://www.psy.com.cn>
4. 台灣心理諮商資訊網：<http://www.heart.net.tw/>
5. Essential Life Skills for Personal Development：<http://www.essentiallifeskills.net/>

## 附件

### 家課指引:

1. **個人成長週記 (30%)**: 同學可選擇課程內容其中的 5 個題目 寫作反思週記，並於每次上課時呈交上一課的反思週記。每課反思週記以一頁 A4 紙書寫 (可打印/手寫)，字數不限，但須標示日期及題目。評分準則見附件。

### 個人成長週記評分準則 (6% x 5= 30%)

<b>1. 週記內容 (3%)</b>	切合題旨，內容豐富充實，有充份個人反思及經驗分享。	切合題旨，內容較少，有一定程度的個人反思及經驗分享。	不切題/離題，內容空泛，缺乏個人反思及經驗分享。
	3	1.5-2	1
<b>2. 適時呈交 (2%)</b>	每次上課時呈交上一課之週記	累積/遲交	欠交
	2	-1	0
<b>3. 風格及演譯 (1%)</b>	作業用心，具想像力及能展示個人風格。	作業用心，惟未能注入創意及個人風格。	作業草率，未見用心。
	1	0.5	0

2. **個人成長計劃書 (20%)**: 同學就個人成長與自我發展之其中一個課題，訂定及推行自我改變計劃，並繳交一份約 2000 字的「個人成長計劃書」。計劃書必須以打印本及書面形式呈交，所有內容均須以段落書寫，附以標題 i-iii。個人成長計劃書的內容是針對個人成長與反思經驗的整合性論述，內容包括 i) 其中一個發展課題的課前、課中與課後個人反思與成長經驗、小組分享與回饋經驗及啟示；ii) 討論改變計劃及實際行動與進展；以及 iii) 改變過程所遇到的障礙及因應之方法。評分將依據計劃內容 (包括行為紀錄及計劃實際執行情況)、學生自我覺察、揭露能力及反思能力與及文句之清晰與流暢度為標準。評分準則見附件。

\*\*\*同學於期末最後截交日期前 (07-04-2022)，將所有反思週記、課堂自評或工作紙放於檔案夾中 (可用 Clear folder 整理)，連同「個人成長計劃書」一併呈交。

**個人成長計劃書評分準則 (20%)**

<b>1. 計劃內容及行動</b>	計劃內容詳細，有獨到見解及新意，亦能聯繫實際行動	計劃內容詳細可行，亦能聯繫實際行動	計劃內容詳細可行，少許改變行動的描述	計劃內容可行，惟欠實際行動	計劃內容空泛，惟欠實際行動
	5	4	3	2	1
<b>2. 自我揭露及分享</b>	有深入的自我揭露及分享	有充份的自我揭露及分享	有一定程度的自我揭露及分享	有少許自我揭露及分享	欠缺自我揭露及分享
	5	4	3	2	1
<b>3. 自我察覺及瞭解</b>	有深入的自我察覺及瞭解	有充份的自我察覺能力及瞭解	有一定程度的自我察覺能力及瞭解	有少許自我察覺能力及瞭解	欠缺自我察覺能力及自我瞭解
	5	4	3	2	1
<b>4. 結構、邏輯、文句與修辭</b>	文章結構嚴謹，邏輯性強，段落清晰，層次分明，語句通順，語言精確生動	文章結構合理，符合邏輯，段落清楚，文理通順，語言準確	文章結構大致合理，邏輯性不強，段落大致清楚，文理大致通順	文章結構中有不合理部分，邏輯性不強，論說基本清楚但不嚴密，文句不完整，說服力不強	文章結構混亂，文題不符或文理不通，段落文字表達不清，有抄襲現象
	5	4	3	2	1