澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

人文及社會科學學院

社會工作學學士學位課程

學科單元/科目大綱

學年	2024/2025	學期	2
學科單元/科目編號	PSYC 1102-121/ 122/ 123		
學科單元/科目名稱	個人成長與自我發展		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	馮淑貞 副教授	電郵	scfung@mpu.edu.mo
辦公室	致遠樓 A208 室	辦公室電話	8599-6415

學科單元/科目概述

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。

學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	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
M2.	了解他人、人際互動的要素及個人在人際關係中的定位;
M3.	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

有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3
P1. 掌握多科目知識和理論基礎	✓	✓	✓
P2. 有效應用一系列可轉移的技巧		✓	✓
P3 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	✓	✓	✓
P4 擁有通才又專業的社工實務取向意識及能持守專業社工倫理價值和操守	✓	✓	✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	1. 成長概論 1.1 個人成長的定義及理論 1.2 個人成長的障礙	3
2	2. 自我了解 2.1 回顧童年及家庭 2.2 重估早期學習的影響	3
3	3. 人際溝通 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	3
4	4. 衝突與解決 4.1 人際衝突的性質及解決 4.2 自我肯定技巧	3
5	5. 時間管理 5.1 時間管理的目的 5.2 時間管理的法則 5.3 如何有效節省時間	3
6	6. 學習及讀書方法 6.1 多元智力評估 6.2 瞭解你的學習風格 6.3 讀書方法及考試技巧	3
7	7. 壓力調息及情緒管理 7.1 認識及評估壓力 7.2 壓力的處理及預防 7.3 情緒健康及管理	3

8	8. 身體與健康 8.1 健康與生活選擇 8.2 休息與睡眠 8.3 飲食與運動的規劃	3
9	個人成長計劃口述報告 20-03-2025	3
10	9. 就業及工作 9.1 生涯決策及規劃 9.2 工作組織及工作人際關係	3
11	10. 愛情 10.1 愛情及婚姻的意義 10.2 真實與虛假的愛 10.3 約會、分手及伴侶的選擇	3
12	11. 人生意義及價值 11.1 自我身份與價值 11.2 人生意義、目標、規劃及行動	3
13	課程總結及複習	3
14	期終考試	3

教與學活動

修讀本學科單元/科目，學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效：

教與學活動	**M1**	**M2**	**M3**
T1. 課堂授課	✓	✓	✓
T2. 分組討論		✓	✓
T3. 處境學習/體驗		✓	✓
T4. 個人成長計劃	✓	✓	✓

考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《學士學位課程教務規章》規定執行，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（ “F”)。

考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之預期學習成效
A1. 課堂參與及出席 (包括守時及課堂紀律)	10	M1, M2, M3
A2. 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	M1, M2
A3. 個人成長計劃書及口述報告 (最後截交日期 10-04-2025，見附件)	30	M1, M2, M3
A4. 期末考試 (6-05-2025)	30	M1, M2, M3

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。

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見 www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php)。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。

評分準則

見附件

書單

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 (11th Edition)。台北：雙葉書廊。
2. 課堂補充參巧資料

參考文獻

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.bfnn.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.

相關論文

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

相關期刊/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
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%)

1. 週記內容 (3%)	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。
	2.5-3	1.5-2	0-1
2. 適時呈交 (2%)	每次上課時呈交上一課之週記	累積/遲交	欠交
	2	-1	0
3. 風格及演譯 (1%)	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 (30%)：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(10-04-2025)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 (30%)

1. 計劃內容及行動	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
2. 自我揭露及分享	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
3. 自我察覺及瞭解	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
4. 結構、邏輯、文句與修辭	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

----------完----------