

台灣神學研究學院/台灣神學院 課程大綱

附件 3

112 學年度 第一學期

主要開課班級	神學系	上課時間	週三晚上 6:40~9:30
一、課程中文名稱	助人者的自我靈性照顧	學分數	兩學分
課程英文名稱	Spiritual self-care for caregivers		
二、授課老師	吳雅莉牧師		
三、課程目標	<p>課程介紹: 你愛自己嗎?你都如何回應自己的需要?助人者若不會傾聽照顧自己,就不會適切地傾聽照顧他人,就如耶穌所說的愛人如己。不管助人的驅動力是因為使命或呼召或他人的期待或自我的生命議題或信仰信念,常導致無法安息。本課程將帶領學生從靈性的面向出發,培養學生在助人歷程中學習自我察驗、發展屬於自己自我照顧的聖經基礎,以期建構愛人與愛己的平衡並朝健康的助人者邁進。</p> <p>課程目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺知與調適自己的靈性狀態 2. 能認出自己的助人風格與信念 3. 能以聖經為基礎建構自我照顧的理念與實踐方式 		
四、課程要求: (應有各項配分百分比,分配比例不宜過細,建議至少 10%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程出席與參與度 40% 2. 課堂&課後札記(含生命之杯默想筆記) 30% 3. 期末作業 30% 		
五、教科書:	遵守智慧財產權觀念 不得非法影印		
	<p>古倫神父、吳信如著。<u>不再當個無助的專業助人者</u>。台北:南與北文化出版社,2018。 喬意絲·露帕著。小則譯。<u>生命之杯</u>。台北:光啟文化,2005。</p>		
六、參考書目:	遵守智慧財產權觀念 不得非法影印		
	<ol style="list-style-type: none"> 1.白波珊、黛安拉森、馬文拉森著。曾憲鴻譯。<u>放心,陪他一段:照顧者十二守則</u>。台北:張老師文化,2001。 2.湯瑪斯·史考夫荷特著。劉小菁譯。<u>助人工作者自助手冊:活力充沛的秘訣</u>。台北:張老師文化,2001。 3.陸可鐸著。劉清彥譯。<u>卸下重擔一身輕</u>。台北:道聲出版社,2005。 4.阿特伯恩&費爾騰著。周慧芳譯。<u>走出迷霧:信仰的創傷、醫治與復原</u>。台北:雅歌,2006。 5.彼得·史卡吉羅著。劉美津譯。<u>培養高 EQ 的靈命</u>。South Pasadena:美國麥種傳道會,2007。 6.克萊布著。田耀龍、連玲玲譯。<u>靈性壓力 OFF 學</u>。台北:校園出版社,2008。 7.古倫神父著。陳惠雅譯。<u>心靈陪伴的靈修之路</u>。台北:南與北文化出版社,2010。 8.喬意絲·露帕著。麗娜譯。<u>開門:走向真實自我的 42 天</u>。台北:光啟文化,2011。 		

9. Marianne Schneider Corey & Gerald Corey 著。黃慈音、謝艾美、楊雅嵐、陳嘉茵、林淑娥、魏心敏、林珮瑾譯。助人工作者的養成歷程與實務。台北:心理出版社, 2014。
10. Susan H. McDaniel, Jeri Hepworth, William J. Doherty 合編。楊淑智譯。愛的功課:治療師、病人及家屬的故事。台北:心靈工坊, 2015。

七、其他

1. 選課前必須先修過 _____ 科目 (如不受限則免填)

2. 選課人數上限 10 人 (如不受限則免填)

3. 是否開放旁聽? 是 否

4. 本課程期末報告是否需提交論文比對系統報告? 是 否

課程進度表

112 學年度第一學期

課程名稱		助人者的自我靈性照顧	授課老師	吳雅莉牧師
週次	日期	內容	作業	備註
1	9/13	助人者的靈性健康與助人		
2	9/20	我是助人者		
3	9/27	我的價值與信念養成		
4	10/4	認出我的助人需求		
5	10/11	我的壓力與內在對話		
6	10/18	期中: <u>生命之杯</u> 反思與分享		
7	10/25	我的靈性痛苦與轉化(一)		
8	11/1	我的靈性痛苦與轉化(二)		
9	11/8	我的自我照顧理念	繳交札記	
10	11/15	參加神學週講座		11/15~16 神學週
11	11/22	我的自我照顧理念與計畫分享	繳交期末作業	1/12 期末分享會