

# 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	週二晚上 6:40-9:30
一、課程中文名稱	自我洞察 - 祢陪伴我的情緒	學分數	2
課程英文名稱	Insight Emotions: God is with us		
二、授課老師	詹詩儀		
三、課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養自我覺察的技巧與敏銳度。</li> <li>2. 從情緒切入生命脈絡作自我整理。</li> <li>3. 經靈修操練，將情緒作為媒介，積極與神對話，與神恢復連結。</li> </ol>		
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"> <li>1. 課程參與：20%</li> <li>2. 課程學習單：50% (完成每堂自我覺察學習單)</li> <li>3. 期末總回顧心得：30% (500~1000 字) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請同學們自備粉蠟筆，每人一盒，至少十二色。</li> <li>(2) 老師協助同學們分組，期待在小組中，體驗被夥伴們接住的愛，也學習成為一位陪伴他人的聆聽者。</li> </ol> </li> </ol>		
五、教科書：	<b>遵守智慧財產權觀念 不得非法影印</b>		
	老師自編教材		
六、參考書目：	<b>遵守智慧財產權觀念 不得非法影印</b>		
	<p>McLaren, Karla. (2010). <i>The language of emotions: what your feelings are trying to tell you</i>. Sounds True.</p> <p>吳皓玲 (2023):《靜觀覺察當下的力量：團體治療的八個故事》。光啟文化。</p> <p>留佩萱 (2019):《療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋》。遠流。</p> <p>許德謙 (2021):《拓寬心靈的紅線—會遇真實的自己、情感、醫治和信仰》。德慧文化。</p> <p>費彬 (2017):《在日常生活中體驗天主 (二版)》(崔國容、黃美基譯)。光啟。(原著出版年：1991)</p> <p>錢玉芬 (2015):《想被聽見的心系列》。冬青樹。</p>		
七、其他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.選課前必須先修過 _____ 科目 (如不受限則免填)</li> <li>2.選課人數上限 <u>15</u> 人 (如不受限則免填)</li> <li>3.是否開放旁聽? <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否</li> <li>4.本課程期末報告是否需提交論文比對系統報告? <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否</li> </ol>		

# 課程進度表

## 112 學年度第一學期

課程名稱		自我洞察 - 祢陪伴我的情緒	授課老師	詹詩儀
週次	日期	內容	作業	備註
1	9/12	洞察情緒：不被情緒牽著走		
2	9/19	最初的照映：mirroring	學習單一	
3	9/26	愛的經驗	學習單二	
4	10/3	喜樂的經驗	學習單三	
5	10/10	<b>雙十節</b>		
6	10/17	需要的經驗	學習單四	
7	10/24	恐懼的經驗	學習單五	
8	10/31	悲傷的經驗	學習單六	
9	11/7	憤怒的經驗	學習單七	
10	11/14	<b>參與神學週講座</b>	鼓勵撰寫講座心得	11/15~16 神學週
11	11/21	課程統整：新的洞見	學習單八	請依學習單順序彙整&繳交作業
12	11/28	口頭報告		
<b>1/12 期末分享會</b>				

課程簡介：

情緒，猶如一個勾子，勾出了生命想隱藏、掩蓋的故事，卻是一個值得我們悉心聆聽、聽懂，重新接納與珍惜自己的故事。特別，在耶穌道成肉身的生活中，耶穌活生生展現一個擁有各種情緒的樣貌，有生氣、哭泣、恐懼等。耶穌，用自己作示範，讓我們看到一個有生命力的人。希望透過自我洞察，完成三個目的：首先，學習做自我覺察，覺察是所有助人工作者的基本功，也是照顧自己的基礎。其次，從情緒切入生命脈絡作自我整理。最後，極為關鍵，是透過情緒與神對話。

神接納我們的情緒嗎？理性上，標準答案：「是！」在這堂課，一起透過體驗活動、小組分享，真實經驗何為「是」！