

南臺科技大學通識核心能力本位自主培育計畫

專題學習類學習主題說明

編號： 10

命題者姓名	駱育萱		
命題者 聯絡資料	<input checked="" type="checkbox"/> 本校通識教育中心專任副教授		聯絡電話:8500
	<input type="checkbox"/> 本校兼任		E-mail:yib@stust.edu.tw
	<input type="checkbox"/> 校外學者	所屬單位與職稱	
	<input type="checkbox"/> 業界專家	聯絡電話:	E-mail:
學習主題名稱	生命故事書寫與敘說		
學習內容概述 (約 200 至 500 字)	<p>生命故事為近年興起自我療癒方法之一，學習此專題可增進自我探索、家庭溯源、聆聽他人之能力。達成三項學習目：1.認識自我（自我覺察）2.建立信心3.肯定自我（自我成長）。</p> <p>本專題學習有四個方向：</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習生命故事相關知識 透過故事的療癒力量，可以知道為什麼我們要說故事，要整理自己的故事。 閱讀他人生命故事 透過閱讀專家或他人的生命故事，可以發現同樣的事件，為什麼對每個人來說意義並不相同，所引發的影響也不相同；透過別人走過的路，我們可以有所借鏡和照鑑。 書寫自我生命故事 學習相關背景知識，但如果沒有將自己真正書寫出來，始終是隔了一層想像，唯有對自己的走來的歷程好好看見，才明白自己是如何賦義自己的，用什麼角度來認同自己的。 家族書寫 很多時候我們的視角選擇，與我們的原生家庭是息息相關的，而這常常是無意識的。若能了解家族的歷史，可從中了解整個家族和我從何而來的脈絡。 以下幾本是可以參考的書籍： 寫出精彩的人生：生命傳記與心靈書寫；王偉勇/主編、林美琴/撰寫；里仁書局，2010-12-15 跟家庭的傷說再見：與生命和解的故事療癒：周志建，方智，2016-09-01 把自己愛回來：改寫生命腳本的療癒故事：周志建，方智，：2014-11-24 擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅：周志建，心靈工坊，2013-08-01 故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫：周志建，心靈工坊，2012-09-10 		

	傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療：曾端真，張老師文化，2016-11-29
--	--

	生命書寫：一趟自我療癒之旅：蔡美娟，心靈工坊，2012/01/10
--	-----------------------------------