

宏國德霖科技大學「分類通識」必修課程開課計畫表

(通過年度為 114 學年度第 2 學期)

課程名稱	柔適照顧：影像覺察與生命開展		Anima Care: Film Awareness and the Unfolding of Life
授課教師	陳柏廷		學分/時數 2/2
類 別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域	<input type="checkbox"/> 自然科學領域	<input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域
教學目標	<p>本課程旨在協助學生形成屬於自身的「柔適照顧」取向，藉由身心整合的概念、正念與創作實作，以及電影影像的覺察性反思，引導學生發展對內在經驗的理解與對話能力。課程將使學生理解身心交互作用、情緒覺察與基礎心理學概念，作為自我照顧與生命理解的理論基礎；並透過正念練習、曼陀羅創作與生命敘說等活動，培養情緒調適、專注穩定與柔性回應的能力，以提升壓力因應與身心韌性。此外，學生將透過電影媒介反思自我成長、生涯探索與重要關係中的情動脈絡，藉由影像與人生經驗的連結，拓展生命開展的視域與自我理解。最終目標在於使學生能將柔適照顧內化為日常實踐，使生命在更具覺察、韌性與協調的狀態下自行展開。</p>		
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性)	<p>本課程透過身心整合與正念實作，引導學生在覺察與表達中發展跨領域能力，並與通識核心能力緊密連結。學生在曼陀羅創作、影像詮釋與生命敘事中，將情緒與生命經驗轉化為圖像與文字，藉此培養創意思考與面對壓力的多元解決策略。透過電影案例與生命議題討論，學生練習從多元角度觀察社會與情緒現象，提升理性批判能力與清晰表達批判思考的素養。同時，正念練習與藝術創作引導學生深化自我與他者的理解，培養人文素養與美學意識，增進心靈層次的成長。課程也透過小組分享與情緒互助討論，強化溝通與合作，促進社群尊重與同理，進而培養學生關懷社會與實踐服務的能力，展現積極的社會參與精神。</p>		
教 學 計 劃 進 度 與 大 綱	週次	大 紅 (章、節)	
	1	日常生活的身心照顧介紹	
	2	情緒覺察與自我探索	
	3	電影 1-1 自我成長	
	4	電影 1-2 自我成長	
	5	正念療癒與曼陀羅彩繪 1-1	
	6	正念療癒與曼陀羅彩繪 1-2	
	7	電影 2-1 生涯發展	
	8	電影 2-2 生涯發展	
	9	期中回顧與整合 學期學習反思報告	
	10	生命敘說與自我覺察	
	11	正念療癒與曼陀羅彩繪 2-1	
	12	正念療癒與曼陀羅彩繪 2-2	
13	電影裡的心理學		

	14	電影 3-1 青少年發展
	15	電影 3-2 青少年發展
	16	正念療癒與曼陀羅彩繪 3-1
	17	正念療癒與曼陀羅彩繪 3-2
	18	期末發表與課程總結 生命故事敘說報告
教學方法	一、體驗式學習	
	1. 以頌誦聲響進行正念呼吸練習，透過聲音振動引導身心放鬆，協助學生覺察身體感受與當下情緒狀態。	
	2. 進行曼陀羅創作活動，讓學生以色彩與圖像表達內在情緒與壓力，藉由具象化的藝術過程，促發自我療癒與情緒釋放。	
	二、理論講授與實例分享	
	1. 課堂講授柔適照顧、正念療癒與生命敘說等理論，協助學生理解情緒調節、壓力因應與自我修復的心理機制。	
	2. 結合電影觀賞與討論，引導學生以影像作為案例，分析角色的情緒轉折與自我探索，進一步將理論應用於真實情境。	
	三、小組討論與全班分享	
	1. 於每次實作後安排小組交流，讓學生分享個人經驗與感受，加深彼此學習連結。	
	2. 透過全班分享統整共同議題與啟發點，引導學生將個體體驗轉化為可實踐的自我照顧與療癒策略。	
成績評量方式與計算比例	課堂出席 30%、課堂參與 20%、期中報告 20%、期末心得或作業撰寫 30%	