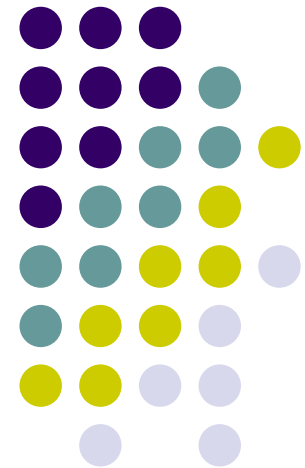


上課須知





上課須知

- 老師一定要敬業
- 學生是自己生命世界的主人
- 要學習放自己一馬
- 在工作與學習中取得自己的平衡
- 請看上課須知



上課須知

- 辦公室：總務處文書組 /TEL:7889888轉2530
- e-mail address：
marrylaw@center.fotech.edu.tw
- 主旨：ST通識



上課須知--教科用書

- 游伯龍 “HD：習慣領域：EQ與IQ沒談的人性軟體”時報出版社1998
- 游伯龍（2002）。你被壓力壓扁了嗎？。時報出版社。



上課須知--延伸閱讀書目

- 鄭存琪（2009）。放慢・放鬆・放下。原水出版社。
- 瓊恩波利森科/著，劉淑瓊/譯（2009）。觀照身體修復心靈。張老師文化。
- 游伯龍（1998）。HD：習慣領域：EQ與IQ沒談的人性軟體。時報出版社。
- 游伯龍（1993）。智慧乾坤袋。洪建全基金會。
- 游伯龍（2002）。你被壓力壓扁了嗎？。時報出版社。
- 江本勝/著，長安靜美/譯（2002）。生命的答案，水知道。如何出版社。



上課須知－成績評核方式

（一）平時成績30%

- 1.完成<[簡易工作壓力量表](#)>基本分**50**分。
- 2.出席一節加**1**分，課堂發表使用心得再加分。

（二）期中成績30%

- 1.「回顧過去，重看自己」期中書面報告**60**分。
- 2.用腳飛翔的女孩影片觀後心得，**40**分。

（三）期末成績40%

- 1.楷模人物分組報告**25**分，個人聽講摘要**25**分。
- 2.期末個人書面報告：學習本課程的收穫及經驗分享**25**分
- 3.第二次完成<[簡易工作壓力量表](#)>**25**分。



上課須知—期中書面報告

- 主題：回顧過去，重看自己
 - 一、介紹自己，願意讓我們認識的部分。
特別是生命中需要感謝的人或事。
 - 二、介紹你的工作經歷。
工作歷程與小時候的夢想有何關聯？
現在的工作帶給你的的好處與價值。
 - 三、未來的目標與行動計畫。



上課須知－楷模人物分組報告

綱要

- 爲什麼要介紹他？說明動機與目的。
- 簡介楷模人物的生平。
- 介紹與習慣領域有關的生命片段。
- 從他的生命學到什麼？

文件格式：**power point**，並印出一份紙本，第一頁註明組員姓名、楷模人物的姓名。

報告時間：一組**20分鐘**；**100/5/13、20、27**日。



上課須知－期末個人書面報告

- 主題：學習本課程的收穫與使用經驗

格式：如下頁附word字體12，A4直式橫書，電腦打字印出。

- 時間：畢業班100/5/27，非畢業班100/6/24前交。

邀您與我同行



謝謝您的聆聽

學生意見

交回條