

美和科技大學



社會工作系

課程規範

課程名稱：

正向心理學與應用

中華民國 115 年 2 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	正向心理學與應用	
	英文	Positive Psychology and Applications	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	社會工作系	學期/學年	下/114
適用年級/班級	一甲	先修科目或先備能力	社會工作概論

2. 社會工作系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

	就業途徑	職能 (請依各系設定之目標人才，至 UCAN 系統查詢所屬之專業職能後填入)
專業職能	家庭社會工作人員 (社會局/處行政人員、安置及教養機構心理輔導員)	評估和設計有效溝通策略和必備技能
	家庭社會工作人員 (社會局處家庭暴力及性侵害防治中心社工、社會福利服務或家庭福利服務中心社工)	評估個人及家庭所需的關心和協助，以作出合宜的決定
	健康照顧管理人員 (醫院醫務社工、長期照顧機構社工、安養機構社工、社區工作社工)	確認和執行各項預防性及支持性服務方案，因應家庭和社區的不同需求
	健康照顧管理人員 (早期療育機構、安置及教養機構、心理輔導或家庭諮詢機構工社工)	持續建立國家、地方、社區等各項資源，以援助家庭和社區處理問題。

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	專業職能 M	專業職能 A
正向心理與應用	評估和設計有效溝通策略和必備技能 (C1)	確認和執行各項預防性及支持性服務方案，因應家庭和社區的不同需求。(C3)

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

(1) 理解與說明

學生能清楚說明正向心理學之核心理論、發展脈絡與重要概念（如幸福感、優勢、情緒與意義），並能比較其與傳統心理學取向之差異。

(2) 辨識與分析

學生能辨識影響個人幸福感與心理健康之關鍵因素（如優勢運用、情緒經驗、社會支持等），並分析其在不同生活情境中的作用機制。

(3) 應用與實作

學生能選擇並實踐適切之正向心理介入策略，如感恩練習、優勢運用或正向情緒培養，並運用於個人生活或社會工作情境中。

(4) 自我覺察與反思

學生能透過書寫、討論或活動回饋，覺察自身情緒經驗、思考模式與優勢特質，並進行有系統之自我反思。

(5) 整合與評估

學生能評估正向心理策略對自身或他人之影響效果，並依據情境調整介入方式，以提升心理調適與生活品質。

(6) 轉化與實踐

學生能將正向心理學概念整合於社會個案工作與社會團體工作，發展具體可行之應用方案（如活動設計、團體方案或介入構想），以促進個體與服務對象之福祉。

5. 課程描述

5.1 課程說明

本課程以「如何活出積極且具意義的生活」為核心關懷，強調可透過培養正向心理加以實現。正向心理有助於個體在面對生活困境時發展內在力量，並引導其朝向更積極、充實與具幸福感的人生。本課程旨在探討正向心理學之核心內涵與理論基礎，並進一步分析其於學校教育及助人專業中的應用可能性。課程將系統性介紹正向心理學之發展脈絡與重要議題，涵蓋幸福感、個人優勢、情緒調節與生命意義等關鍵概念，協助學生建立完整的理論理解架構。

在教學設計上，本課程結合理論講授與體驗式學習活動，引導學生覺察自身優勢與心理資源，並透過正向心理介入方法（Positive Interventions）的學習與實作，培養維持正向心理狀態的具體策略。透過持續練習與反思，學生將能提升自我調適能力與心理韌性，並將相關概念實際運用於日常生活情境之中。同時，課程亦強調正向情緒的覺察與善用，以及利社會行為的培養，促進個體在人際互動與社會參與中的正向發展。

最終，本課程期能培養學生之正向積極人生觀，使其能朝向具意義與幸福感的生活發展，並進一步將正向心理學的知識與介入策略應用於諮商與各類助人工作場域，提升促進個人與他人福祉之專業能力。透過認知理解、情緒運用與行為實踐的整合，達到促進生活品質與心理健康之整體目標。

5.2 課程綱要

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程介紹	M(C1)、A(C3)	3
2	第 1 章 正向心理學發展與範疇	M(C1)	3
3	第 2 章 優勢與美德	M(C1)、A(C3)	3
4	第 3 章 復原力	M(C1)、A(C3)	3
5	第 4 章 品味與樂觀	M(C1)、A(C3)	3
6	第 5 章 感恩	M(C1)、A(C3)	3
7	第 6 章 希望感	M(C1)、A(C3)	3
8	第 7 章 幸福感	M(C1、C6)	3
9	期中考	M(C1)	3

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
10	第 8 章 心理資本	M(C1)、A(C3)	3
11	第 9 章 正念 1	M(C1、C6)	3
12	第 9 章 正念 2	M(C1、C6)	3
13	第 10 章 創造力與情緒創造力	M(C1)、A(C3)	3
14	第 11 章 正向心理學在學校教育的運用	M(C1、C6)	3
15	第 12 章 正向心理學在心理衛生的運用	M(C1、C6)	3
16	第 13 章 正向心理學在職場的運用	M(C1、C6)	3
17	第 14 章 正向心理學的未來展望	M(C1)、A(C3)	3
18	期末考	M(C1)	3

5.3 教學活動

(1) 影片欣賞 (全英文影音教學)

選用與課程主題相關之全英文影音教材 (如國際講座、案例影片、實務示範等)，協助學生接觸正向心理學之國際觀點與最新發展。透過重點導引與提問設計，強化學生對專業英語內容之理解，並培養其跨文化視野與概念統整能力。

(2) 課堂講述

由教師系統性講解正向心理學之核心理論與重要議題 (如幸福感、優勢、情緒調節與生命意義等)，建立學生完整之知識架構。講述過程結合案例說明與即時互動提問，以促進理解深化與概念連結。

(3) 分組討論

透過小組討論方式，針對指定主題 (如正向心理介入之應用、生活經驗反思等) 進行意見交流與觀點整合。此活動旨在培養學生之批判思考能力、表達能力與同儕學習，並促進理論與經驗之連結。

(4) 實作練習

安排學生實際操作正向心理介入策略 (如感恩練習、優勢辨識與運用、正向情緒培養等)，並透過活動回饋與反思歷程，強化自我覺察與心理調適能力。此部分強調「做中學」，以提升學生將理論轉化為實務應用之能力。

6. 成績評量方式

- (1)平時成績 40%(出席與參與、課堂提問、小組討論)。
- (2)期中成績 30%(紙筆測驗)。
- (3)期末成績 30%(紙筆測驗)。

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1)課堂活動與討論過程中，教師即時觀察學生學習狀況，提供口頭回饋與重點概念釐清，並針對個別學習需求進行適度指導，以促進概念理解與技能精進。
- (2)在正念體驗、正念覺察與放鬆練習等方面需要進一步指導者。
- (3)因特殊原因（如健康因素、到課狀況）導致學習進度落後者。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

- (1)教師將於學期中提供預約制之個別或小組輔導時段，針對學生的課堂參與、學習態度提供具體回饋。
- (2)鼓勵學生以小組形式進行同儕督導與討論，釐清學生疑問，依照學生能力與學習需求彈性分組，提升學習之適配性。
- (3)結合影片、圖表、學習單、數位資源等多元媒材，提升理解效果與學習動機，並協助不同學習風格、程度之學生，以確保學習落差獲得改善。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：課堂中的下課時段、預約教師 office hour 時間、mail 信件往來等形式均可，多元方式了解其補救教學學習成效。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
 - (1)授課教師：林書如
 - (2)校內分機：6448/6437
 - (3)授課教師 email：x00012520@meiho.edu.tw
 - (4)教師研究室：SC401-8