

課程名稱 | 探索女性制約成長工作坊

課程屬性 週末學習營

課程編號 942-1360

授課老師 王環莉

最高學歷/ 美國俄亥俄州立大學 社會工作碩士

相關學經歷/ 無資料

現職/ 南台科技大學專任輔導老師

上課時間 每週六、日整天 第一次上課日期 2005年12月10日（星期六）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

在文化中，女性長久以來被要求順服，沒有自己。由於沒有足夠的教育機會及經濟自主能力，女性無法改變文化傳統的限制及要求，於是女性成為一個被供養者及接受者。為了生存，女性的工作是取悅、保護與撫慰這個世界，卻從來沒有學會了解真正的自己及需求，當然也無法懂得維護自我原本的完整面貌。即使今日女性可以有更多受高等教育的機會；有較高的經濟自主能力，卻仍然在傳統的束縛與現代的自我觀當中擺盪與掙扎，無法肯定及接受自己的價值。

是什麼樣的歷程讓女性在擁有更多的機會及能力之後，內心仍然掙脫不了來自文化及家庭的限制。這種被期待要成為“好”女兒、“好”太太、“好”媽媽、“好”媳婦的強烈制約，使得女性的身體、情感、情緒及心靈承受很大的壓力。長久以來只因為女性被教育成要進入關係裡才有價值，在關係裡要照顧別人、才能擁有親密的情感，所以女性以為必須不斷地壓抑自己的需求才能得到完美的關係。但真實的人生裡我們卻發現完美的關係是永遠得不到，於是女性不斷在挫敗中一次又一次地告訴自己，自己是沒價值的。因此即使女性對家庭及文化的制約也許曾經不想繼續維持卻無力改變；也許不曾間斷地想跳脫這些枷鎖，卻無力離開，而讓自己無法得到呼吸的自由。

這個工作坊是想透過團體動力帶領我們深入個人內在的情感及身體；並了解從家庭而來的制約，這些是如何地影響我們成為一位女人。經由影片欣賞與討論、生命故事分享等方法來深入認識女性的本質；在安全及受到支持的環境裡，學習不僅照顧自己及改善自己的親密關係，同時在關係裡能夠照顧別人，也能擁有自我。

2. 修此門課需具備什麼條件？

願意帶著一顆準備接觸自己內在、了解女性柔軟內在的情感以及願意面對自己生命課題的“心”來經驗自己的內在歷程。願意學習傾聽他人與分享自己的生命故事，並成為一位懂得照顧自己且能支持他人的女人。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

- 1) 運用完形學派心理治療的自我覺察活動，增加自我內在的敏察。
- 2) 透過團體動力、角色扮演、冥想與分享等活動，增進人我關係及溝通的能力。
- 3) 藉由影片的故事內容來認識女性生命的制約與自我的突破。

4. 如何取得學分？（評量方式）

全程參加、認真投入

招生人數| 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（1 週課程/一次上課 18 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2005-09-11 整天		12/10 （六）09：00~11：00團體形成、互相認識 學習動機的了解、團體目標與契約的制定 011：00~12：00內在自我的覺察與自我內在的對話 013：30~17：30自己與身體的對話女性身體的繪製與對話 018：30~21：00影片賞析 12/11 （日）09：00~10：30女性成長歷程的探索尋找內在孩童 010：50~12：00認識母親、發現自己母女的對話