

# 國立臺灣師範大學

## 家庭系統與個人適應專業學分學程【規劃表】

115.5.8 114學年度第8次系務會議通過

學程名稱	家庭系統與個人適應專業學分學程 (The Specialization Program of Family systems and individual adaptation)
設立學期	114學年度第2學期
所屬單位	教育學院／幼兒與家庭科學學系
聯絡窗口	姓名／職稱：陳怡伶助教
	電話：7749-1417
	Email：t10026@ntnu.edu.tw

### 一、主軸/發展方向說明：

本學程以「家庭系統」與「個人適應」的相互關聯為發展主軸，強調個體的心理狀態、角色發展與生活適應，皆深受家庭互動、婚姻關係、代間連結與社會文化脈絡所影響。課程規劃結合家庭發展、婚姻與家人關係、家庭社會學、家庭心理學、家庭壓力管理，以及家庭諮詢與輔導等面向，協助學生從系統觀點理解家庭作為一個動態運作的整體，並進一步掌握個人在家庭情境中的適應歷程與支持需求。學程發展方向兼顧理論學習、實務應用與社會關懷，期待培養學生面對現代家庭多元變遷議題時，具備整合分析、關係理解與助人實踐的專業視野，回應少子女化、高齡化、數位化、家庭型態多元化與心理健康需求提升等社會趨勢。

### 二、核心能力：

本學程旨在培養學生具備三方面的核心能力。首先，是分析家庭系統的能力，使學生能從發展、互動、角色分工與社會結構等層面，理解家庭成員彼此影響的歷程，並掌握家庭問題形成與調適的脈絡。其次，是理解個人適應與支持關係的能力，使學生能辨識不同生命階段個體在家庭中的壓力、需求與適應任務，理解婚姻、親子、手足與代間關係對心理健康與生活品質的影響。第三，是應用助人知能於家庭實務的能力，透過家庭壓力管理、諮詢與輔導相關課程，培養學生在教育、助人、社會服務與家庭支持工作中的基本溝通、評估與介入概念。整體而言，本學程重視理論理解、問題分析、同理溝通與實務連結，期

使學生能將家庭知識轉化為回應個人與家庭需求的能力。

### 三、課程內涵簡介：

本學程課程內涵以家庭作為理解個人發展與適應的重要場域，建構兼具基礎理論與應用導向的學習架構。「家庭發展」著重家庭生命週期與各階段發展任務；「婚姻與家人關係」探討親密關係、家庭互動與代間連結；「家庭社會學」協助學生從社會制度、文化價值與結構變遷角度理解家庭現象；「家庭心理學」聚焦家庭成員的心理歷程、互動模式與情感調適；「家庭壓力管理」則關注家庭面對危機、壓力與資源運用的調適歷程；「家庭諮詢與輔導」進一步引導學生認識家庭助人工作的基本理念與方法。整體課程由理論、關係、脈絡到實務層層銜接，使學生能系統性掌握家庭議題，並提升其對個人適應與家庭支持工作的理解與應用能力。六門核心課程之課程內涵簡介如下：

#### (1) 家庭發展

本課程旨在分析臺灣家庭的現況，並透過家庭發展理論的架構，探究家庭生活與家人關係；建立家庭研究的基本概念與方法。

#### (2) 婚姻與家人關係

個人在各家庭生活週期的家人關係，受到多重因素的影響而有不同面貌，現代家庭正在經歷晚婚、晚生、不婚、同居、少子化、離婚、同性婚姻、跨國移民和科技網路等全球化的家庭變遷，家人關係複雜而多元，如何從中尋找、看見並展現家庭正向力量，是本課程的主要目標。本課程引導修課學生完整了解婚姻與家人關係，並有能力建立屬於自己溫暖、關懷、安全、相聚、包容和接納特質的家庭。本課程申請並執行教育部教學實踐研究計畫，嘗試研發提升家人關係的新方法，將在課程中引導學生反思曾經歷的家人關係問題，先用設計思考方法引導學生設計出解決家庭問題的創造性方案，再運用同儕教練法引導學生支持彼此將方案實踐在自己的家庭中，用來提升自我的家人關係。

#### (3) 家庭社會學

本課程旨在以社會學的觀點探討相關的家庭議題，期以幫助學生瞭解社會變遷、社會結構、歷史文化、族群與意識型態如何影響家庭成員的互動、家庭型態的演變、伴侶的選擇與家人關係，並進一步瞭解全球化對家庭的影響。

#### (4) 家庭心理學

本課程是以心理學的基礎理論觀點探討家庭生活的一門學問，必須要深入學習多個心理學派典範所關注的人性假設、行為決定因素、對性格結構與其運

作歷程、早期經驗與對未來期望的重要性...等各項重要的理論觀點，並且納入心理學本土化與正向心理學的近代思維。學習如何將這些不同取向的理論觀點應用於日常的家庭生活之中，並且以家庭作為社會脈絡與個體適應之間的重要樞紐，探討不同家庭生命週期中家人互動的各種面貌，及其對社會與個體的影響，同時思考如何運用這些觀點促進改善家庭發揮其正向適應性的運作功能。

#### **(5) 家庭壓力管理**

本課程旨在學習家庭壓力相關理論並加強家庭與社會壓力實務探討，進而培養學生面對個人家庭壓力之解析與因應能力，並具備分析社會個案家庭壓力之分析與輔導之基礎職涯能力。本課程採用多元教學策略，以期加深學生學習及思考啟發，並採用多元學習評量方式，鼓勵學生以不同方式體驗及學習。

#### **(6) 家庭諮詢與輔導**

本課程旨在引導學生學習及思考如何應用後現代家庭諮詢輔導理論於家庭系統議題之輔導。課程包含基本後現代家庭諮詢輔導概念、理論與技巧之學習，並思考其之於家庭系統議題輔導之應用課題。本課程著重家庭案例探究及多元家庭文化與輔導議題之關懷。教師引導與學生小組探討學習角色並重。教學方法採多元方式，期使學生獲得多元學習經驗與啟發。