



課程名稱	自我認識—在基督裡的自我形象																																		
英文名稱	Self-awareness: Understanding Our Image in Christ																																		
講師姓名	鄒淑卿																																		
授課目標	<ol style="list-style-type: none"> 1、 建立合乎聖經觀點的自我認識：幫助學生明白真正的自我形象不是來自世界的標準、他人的評價，或自己的情緒，而是跟基於上帝話語中對我們的描述。並學會以聖經真理取代錯誤的自我認定。 2、 認識「在基督裡」的身份：幫助學生清楚基督徒的核心身份：被愛、被救贖、被揀選、成為神兒女、被稱義、被差派。 3、 辨識自我形象被扭曲的來源：引導學員反思原生家庭背景、文化期待、傷痛、比較、自我批評與罪是如何影響自我形象。 4、 學會在基督裡更新心思意念：實作「以真理對抗謊言」的操練（羅 12：2）並學會使用經文默想、禱告、屬靈操練來重塑自我形象。 5、 活出在基督裡的新身份：鼓勵學生將更新的自我形象帶入生活。 6、 建立彼此鼓勵的屬靈群體：學會在教會、團契中用真理鼓勵他人、建造主的身體。 																																		
教學方式	<ol style="list-style-type: none"> 1、 講義授課。 2、 閱讀書籍報告。 																																		
評鑑方式	期中作業 40%，期末作業 40%，課堂參與 20%																																		
教科書目	<ol style="list-style-type: none"> 1、《我是誰—尋回失落形象》泰瑞.詹森 Terry L.Johnson 著。思慕譯。迦南翻譯出版社，2022。 2、《尊貴的設計—重拾人受造的形象》柏瑞特 Richard L.Pratt 著。莊婉玲譯。改革宗出版社，2023。 																																		
參考書目	<ol style="list-style-type: none"> 1、《自我形象—如何克服自卑感》派羅 Lou Priolo 著。王之瑋譯。改革宗出版社，2015。 2、《人如何改變》保羅區普、提姆連恩合著。黃玉卿、張燕譯。天恩出版社，2013。 																																		
學員要求	<ol style="list-style-type: none"> 1、完成上課出席 2、期中作業為寫一份「自己錯誤的自我認識和身份認同」，在 4/17 繳交。 3、期末作業在教科書目中選一本作為閱讀心得報告；並完成期中作業的延續—在基督裡你如何改變。在 7/12 前繳交。 																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>學校週次</th> <th>授課日期</th> <th>課程大綱</th> <th>及閱讀進度 ●請註明頁數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3/6</td> <td>什麼是自我形象</td> <td>講義 1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3/13</td> <td>神尊貴的設計</td> <td>講義 2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3/20</td> <td>罪如何扭曲自我形象</td> <td>講義 3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3/27</td> <td>錯誤的自我形象- (1) 原生家庭</td> <td>講義 4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4/3</td> <td>春假週放假一天</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>4/10</td> <td>錯誤的自我形象 (2) 社會期待</td> <td>講義 5</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>4/17</td> <td>錯誤的自我形象 (3) 創傷</td> <td>講義 6</td> </tr> </tbody> </table>	學校週次	授課日期	課程大綱	及閱讀進度 ●請註明頁數	1	3/6	什麼是自我形象	講義 1	2	3/13	神尊貴的設計	講義 2	3	3/20	罪如何扭曲自我形象	講義 3	4	3/27	錯誤的自我形象- (1) 原生家庭	講義 4		4/3	春假週放假一天		5	4/10	錯誤的自我形象 (2) 社會期待	講義 5	6	4/17	錯誤的自我形象 (3) 創傷	講義 6		
學校週次	授課日期	課程大綱	及閱讀進度 ●請註明頁數																																
1	3/6	什麼是自我形象	講義 1																																
2	3/13	神尊貴的設計	講義 2																																
3	3/20	罪如何扭曲自我形象	講義 3																																
4	3/27	錯誤的自我形象- (1) 原生家庭	講義 4																																
	4/3	春假週放假一天																																	
5	4/10	錯誤的自我形象 (2) 社會期待	講義 5																																
6	4/17	錯誤的自我形象 (3) 創傷	講義 6																																



衛理神學研究院 2026 年春季學期推廣教育課程教學大綱(週五授課)

7	4/24	「在基督裡」的身份(1) 上帝的兒女	講義 7
	5/1	勞動節放假一天	
8	5/8	「在基督裡」的身份(2) 被救贖	講義 8
9	5/15	「在基督裡」的身份(3) 被差遣	講義 9
10	5/22	生命改變的源頭：耶穌基督	講義 10
11	5/29	以真理對抗謊言(改變生命大圖畫)	講義 11
12	6/5	在群體裡激勵彼此活出上帝形象	講義 12
13	6/12	期末考週 我們是誰：我們是基督徒	講義 13

備註：(學校對學生要求) 課前需完成老師所指定的閱讀進度及遵行老師課程規範