

課程名稱 | ★睡眠管理-調整身心，提升睡眠品質

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1121-1121H44

授課老師 | 張慈文

最高學歷/ 德育護理健康學院健康產業管理研究所 碩士

相關學經歷/ [證照]

美國 INHA 自然療法師協會、美國 NAHA 國家整體芳療師協會、澳洲 ICIM 綜合療法醫學會、英國 IFPA 專業芳療師聯盟
台南市政府職訓局精油舒壓調理、大台南美姿禮儀造型職業工會芳療 SPA 保健師
[研習]

- ◆ 「失智症照護師認證專業訓練研習(主辦:社團法人大台南熱蘭遮失智症協會 | 2023/3/9~4/20@台南, 共計5次30小時)
- ◆ 「2022藝術長照新知與動態工作坊」(主辦:社團法人台灣藝術長照協會 | 2022/11/12@台南, 共計6.5小時)
- ◆ 「台南市機構內老人權益倡導方案教育訓練」(主辦:台南市政府社會局、社團法人台灣愛爾德社會福利協會 | 2022/7/2-9/24, 共計2次2小時)
- ◆ 心臟衰竭「同儕支持提供者訓練」(主辦:國立成功大學醫學院護理學系 | 111/5-7月, 計10小時)
- ◆ 「疫情下安寧緩和照護的提供與挑戰」(主辦:安寧照護基金會、榮民總醫院 | 2022/6/17@線上, 計6小時)
- ◆ 「預防失智症工作坊」(主辦:國立台北護理健康大學、天主教失智老人基金會@線上, 2021/11/19~12/24, 共計6次15小時)
- ◆ 神經語言程式學(NLP)初階課程共計54小時

[經歷]

成大醫院老人醫院籌備處高齡整合照護評估員
台南社區大學芳香療法班助教
教育部高齡自主學習團體帶領人
機構長者權益倡導關懷人
樂齡中心、社區關懷據點、養護機構、照服員、身心障礙者、病友團體……芳療講師
台南社大親子公民小旅行講師
親子蘭嶼遊學與工作假期
年輕型心臟衰竭併腦中風疾病患者
資深社大學員2001年-迄今
重要影響師長與課程:
謝詩瑩老師/芳香療法系列課程2007年起
蔡明殿老師/偏遠地區工作假期(人權班)2009-2010年
人身保險暨理財顧問
幼兒/兒童教育

[志工]

成大醫學院護理學系心臟衰竭同儕陪伴志工
台南市永華區輔具資源中心
蘭嶼居家關懷協會
消費者文教基金會

上課時間 每週六早上9:00-12:00 下午13:30~16:30 第一次上課日期 2023年04月08日

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

個人曾經因為心理壓力產生睡眠障礙，最終以心臟衰竭併腦中風收場。在漫長的復原與學習道路上發現，睡眠品質不佳可能導致學習/工作效率不彰或代謝異常。高血壓、心臟病、失智症等慢性疾病，甚至可能於行動或駕車時因注意力不集中而發生跌倒、碰撞或車禍等意外事故，因此提升個人睡眠品質應該是一件值得重視的健康議題。本課程希望透過認識睡眠週期以及身體實作，逐步引導學員探索適合自己提升睡眠品質的方法，進一步達到個人身心靈健康促進社會祥和。

2. 修此門課需具備什麼條件？

希望能提升自己或親友睡眠品質的夥伴。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

循序漸進先透過紀錄了解自己的睡眠模式，搭配睡眠週期表及填寫匹茲堡睡眠品質指標量表，評估個人睡眠品質優/劣，在了解睡眠障礙的定義與類型後，能試著分析自己睡眠品質優/劣的成因，最後能找到適合自己提升睡眠品質的方法。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席
參與討論與實作

5. 備註&推薦書目

吳清忠-人體使用手冊

教材費 | 1000 元

招生人數 | 8 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 800 元（2 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-04-08 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	關於我的睡覺大事	1、☐相見歡 2、☐回顧自己的睡眠模式（筆+紙） 3、☐認識睡眠週期 4、☐填寫匹茲堡睡眠品質指標量表 5、☐聊聊好睡/不好睡的經驗 6、睡眠障礙的定義、種類與原因
2	2023-04-09 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	拯救我的睡覺大業	緩解因身體不適導致的睡眠障礙 1、☐辨別不適當飲食 2、☐辨別內科疾病 3、☐疼痛

- | | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">(1) 頭痛：頭部撥筋(2) 腿部痠脹：下肢淋巴引流(3) 疏通經絡：敲膽經、平甩功、活血功 |
|--|--|--|

緩解因心理壓力導致的睡眠障礙

- 1、覺察壓力來源(精油抓周)
- 2、情緒與能量級別(心情溫度計)
- 3、調整記憶模式(結合/抽離)

睡眠科技

- 1、頻率科技
- 2、量子科技