

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 | 1122-1122H16

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 每週二下午02:00-04:50 第一次上課日期 2023年09月19日 (星期二)

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 | 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（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-09-19 下午02:00~04:50	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、聊聊好睡/不好睡的經驗 5、睡眠障礙的定義、種類與原因
2	2023-09-26 下午02:00~04:50	科技助眠	1、匹茲堡睡眠品質指標量表（前測） 2、時差與光照 3、舒眠音樂 4、量子科技
3	2023-10-03	緩解因經濟壓力	1、為五斗米折腰的身心疲憊

	下午02:00~04:50	導致的睡眠障礙	2、這一生究竟要賺/存多少錢才夠 3、了解自己的理財風險屬性 4、建立適合自己的投資組合 5、朝財務自由邁進
4	2023-10-17 下午02:00~04:50	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、緩解疼痛 (1) 頭痛：頭部撥筋 (2) 腿部痠脹：下肢淋巴引流
5	2023-10-24 下午02:00~04:50	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)
6	2023-10-31 下午02:00~04:50	看見自己的進步	1、匹茲堡睡眠品質指標量表(後測) 2、綜合討論 (1) 睡眠模式維持或改變 (2) 睡眠科技運用心得 (3) 經濟活動維持或改變 (4) 身體不適維持或改變 (5) 心理壓力維持或改變