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

台南市立醫院

現職/ 身心靈全人健康促進顧問

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詳和。

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