課程名稱 睡眠管理3-調整身心,提升睡眠品質

課程屬性

生命與健康

課程編號

1131-1131H16

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 2024年03月05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。

本課程從身心靈三個層面切入,希望藉由記錄與分析逐步引導學員建立自己的健康數據,透過頻率科技專家、量子科技專家、護理專家及食材專家客座教學,以主流醫學為基礎,導入睡眠相關輔助與另類療法,學員將從每週的討論、經驗分享,共同學習睡眠管理的技能。

- 2. 修此門課需具備什麼條件?
- 1、希望能提升自己或親友睡眠品質的夥伴。
- 2、對健康管理有興趣的夥伴。
- 3、充份的好奇心與實驗精神。
- 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

良好的睡眠品質是身心靈健康的根本,本課程將從身心靈三個層面,邀請護理、頻率科技、量子科技、芳香療法、食材性質、神經語言程式學、賽斯思想等各領域專家客座教學,以主流醫學為基礎,導入睡眠相關輔助與另類療法,循序漸進從填寫匹茲堡睡眠品質指標量表,評估個人睡眠品質優/劣開始,透過記錄了解自己的睡眠模式建立睡前儀式;在了解睡眠週期、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,透過輔助與另類療法結合身體實作、自我探索、潛意識對話,逐步引領學員擴大身心靈保健視野,並從中探索、擷取建立個人專屬提升睡眠品質的模組,進一步達到個人身心靈健康以及促進社會詳和。

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

林子霖-逸情過後, 科技已至:量子空間等化儀系列(上)林子霖-逸情過後, 科技已至:量子空間等化儀系列(下)

教 材 費 | 2500 元

招生人數 22 人(若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2000 元 (12 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	2024-03-05 下午02:00~04:50	關於我的睡覺大事一	1、□相見歡 2、□邀請成功大學醫學院護理學系 陳幸眉教授客座分享□ [臨床常見睡眠障礙成因與應對] 3、匹茲堡睡眠品質指標量表(前測) 4、身體地圖: (1) 痠痛紅綠燈(前測)
			- (2) 足弓大頭貼(前測) 5、體驗量子貼片(熱源貼、足弓貼)
2	2024-03-12 下午02:00~04:50	關於我的睡覺大事二	1、聊聊好睡/不好睡的經驗 2、認識睡眠週期 3、睡眠障礙的定義、種類與原因 4、幫助提升睡眠品質的可行面向 5、建立睡前儀式 6、助眠音樂
3	2024-03-19 下午02:00~04:50	科技助眠一:頻 率科技	1、邀請成大電機系張凌昇教授客座分享看不見的,真實頻率科技於睡眠之應用2、體驗睡眠吐司、專注吐司
4	2024-03-26 下午02:00~04:50	科技助眠二:量 子科技(一)	1、『邀請廣州中醫藥大學中醫內科學 林子霖博士客座分享(線上) 量子科技起源與量子糾纏生活應用
5	2024-04-02 下午02:00~04:50	科技助眠三:量 子科技(二)	1、『邀請廣州中醫藥大學中醫內科學 林子霖博士客座分享(線上) 量子訊息於睡眠之應用
6	2024-04-09 下午02:00~04:50	睡眠體驗	校外參訪:高雄無盡璽健康養生中心 (1)喝茶 (2)茶湯泡腳
7	2024-04-16 下午02:00~04:50	緩解因身體不適 導致的睡眠障礙 一	1、疏通經絡(1):活血功 2、馨香萬用膏diy 3、緩解疼痛(1)腿部保養 (1)下肢淋巴引流 (2)踝、膝關節保健 (3)鈦繩體驗
8	2024-04-23 下午02:00~04:50	緩解因身體不適 導致的睡眠障礙 二	 □疏通經絡(2):平甩功 □緩解疼痛(2)眼睛不適 (1)眼周按摩油diy (2)眼部撥筋 3、□緩解疼痛(3)頭痛
9	2024-04-30 下午02:00~04:50	緩解因身體不適 導致的睡眠障礙 三	 1、疏通經絡(3): 敲膽經 2、邀請食材專家郭進昆先生線上分享 [漫談飲食不當對睡眠的影響與急救方法]
10	2024-05-07 下午02:00~04:50	緩解因心理壓力 導致的睡眠障礙 一	1、認識情緒種類 2、情緒能量級別(心情溫度計) 3、覺察壓力來源(精油抓周) 4、壓力紓解精油鍊DIY 5、邀請南華大學自然療癒碩士 NLP芳療劉貞娟老師客座分享 (1)□神經語言程式學(NLP)的起源
11	2024-05-14 下午02:00~04:50	緩解因心理壓力 導致的睡眠障礙 二	邀請賽斯基金會台南分會前主任 關倩芝老師客座分享 [與潛意識對話-心靈繪圖]活動
12	2024-05-21 下午02:00~04:50	總結自己的進步	1、匹茲堡睡眠品質指標量表(後測) 2、身體地圖: (1) 痠痛紅綠燈(後測)

(2) 足弓大頭貼(後測) 3、下午茶與綜合討論 (1) 睡眠模式維持或改變 (2) 睡眠科技運用心得 (3) 身體不適維持或改變
(4)心理壓力維持或改變 4、感恩為自己的身心靈健康而努力