

# 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

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祥和。

### 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<br>下午02:00~04:50 | 關於我的睡覺大事一       | 1、☐相見歡<br>2、☐邀請成功大學醫學院護理學系<br>陳幸眉教授客座分享☐<br>[臨床常見睡眠障礙成因與應對]<br>3、匹茲堡睡眠品質指標量表(前測)<br>4、身體地圖：<br>(1) 痠痛紅綠燈(前測)<br>(2) 足弓大頭貼(前測)<br>5、體驗量子貼片(熱源貼、足弓貼) |
| 2  | 2024-03-12<br>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<br>2、認識睡眠週期<br>3、睡眠障礙的定義、種類與原因<br>4、幫助提升睡眠品質的可行面向<br>5、建立睡前儀式<br>6、助眠音樂  |
| 3  | 2024-03-19<br>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<br>看不見的，真實--頻率科技於睡眠之應用<br>2、體驗睡眠吐司、專注吐司   |
| 4  | 2024-03-26<br>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<br>林子霖博士客座分享(線上)<br>量子科技起源與量子糾纏生活應用  |
| 5  | 2024-04-02<br>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<br>林子霖博士客座分享(線上)<br>量子訊息於睡眠之應用   |
| 6  | 2024-04-09<br>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<br>(1) 喝茶<br>(2) 茶湯泡腳   |
| 7  | 2024-04-16<br>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<br>2、馨香萬用膏diy<br>3、緩解疼痛(1)腿部保養<br>(1) 下肢淋巴引流<br>(2) 踝、膝關節保健<br>(3) 鈦繩體驗  |
| 8  | 2024-04-23<br>下午02:00~04:50 | 緩解因身體不適導致的睡眠障礙二 | 1、☐疏通經絡(2):平甩功<br>2、☐緩解疼痛(2)眼睛不適<br>(1) 眼周按摩油diy<br>(2) 眼部撥筋<br>3、☐緩解疼痛(3)頭痛   |
| 9  | 2024-04-30<br>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<br>2、邀請食材專家郭進昆先生線上分享<br>[漫談飲食不當對睡眠的影響與急救方法]  |
| 10 | 2024-05-07<br>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<br>2、情緒能量級別(心情溫度計)<br>3、覺察壓力來源(精油抓周)<br>4、壓力紓解精油鍊DIY<br>5、邀請南華大學自然療癒碩士<br>NLP芳療劉貞娟老師客座分享<br>(1)☐神經語言程式學(NLP)的起源                           |
| 11 | 2024-05-14<br>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<br>關倩芝老師客座分享<br>[與潛意識對話-心靈繪圖]活動   |
| 12 | 2024-05-21<br>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)<br>2、身體地圖：<br>(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 |
|--|--|------------------|